THE RECOVERY KERNEL

Jerin Tsarin Tafiye na Musamman da Kowane Maganin Ke Da Shi.

Yadda ake samun wani abu da zai warƙewa daga amfani da DXM.

* Idan kana shan DXM, taya ka:
  * Ka yi magana da likita ko mai taimakon lafiya.
  * Ka dakata shan DXM.
  * Ka kula da jinin ka.
  * Ka sha abinci mai gina jiki.
  * Ka hana shan wasu kwayoyi.
  * Ka yi motsa jiki.
  * Ka samu wani abu da zai warƙewa maka.

* Idan kana jin wahala, taya ka:
  * Ka je asibiti.
  * Ka kira lambar gaggawa.

[Karin bayani]

* DXM na iya haifar da matsaloli ga wasu mutane. Idan kana shan DXM kuma kana jin wahala, taya ka je asibiti ko kiran lambar gaggawa.
* Idan kana son dakatar da shan DXM, taya ka yi magana da likita ko mai taimakon lafiya. Suna iya taimaka maka wajen dakatar da shan kwayoyi kuma su hana matsalolin da ke biyo bayan wannan.
* Idan kana jin wahala daga amfani da DXM, taya ka kula da jinin ka. Wannan zai taimake ka don warƙewa daga kwayoyin.
* Taya ka sha abinci mai gina jiki idan kana shan DXM. Abincin zai taimake ka wajen samun ƙarfi kuma ya hana matsalolin da ke biyo bayan wannan.

* Ka hana shan wasu kwayoyi idan kana shan DXM. Wasu kwayoyi na iya haifar da matsalar a cikin jini.
* Taya ka yi motsa jiki idan kana shan DXM. Motar zai taimake ka wajen warƙewa daga kwayoyin kuma ya hana matsalolin da ke biyo bayan wannan.
* Ka samu wani abu da zai warƙewa maka idan kana shan DXM. Wannan zai taimake ka wajen dakatar da shan kwayoyi kuma ya hana matsalolin da ke biyo bayan wannan.

[Karin bayani]

* Idan kana son samun ƙarin bayanin yadda ake warƙewa daga amfani da DXM, taya ka duba [findahelpline.com](https://www.fi

ndahelpline.com/).
* Ka tuna cewa ba ka kaɗai. Akwai mutane da suke son taimaka maka.

Wajan amfani da Kwarewar Gyara (Recovery Kernel).

DXM · Dextromethorphan · Robo · Robotripping · Triple C · Skittles · DM · Gel Caps · Delsym

⚠ KIRAYAR KAWO KARAMIN KASHI - BA TAHAYA TA LALACI BA | Matsala: kira Gaggawa: Gaggawa: 112 ko aika sakon rubutu zuwa Nigeria Suicide Prevention: 08062106493.

DXM da SSRI ko MAOI = nauyin serotonin wanda na iya zama mai hatsari. Tabbatar da magungunan da kake sha.

WAƊAN KAYAN ABIN DA AKI AMFANI DA SU A YAU (DAYQUIL, NYQUIL, TRIPLE C) SUN HADA ACETAMINOPHEN KO ANTIHISTAMINES WANDA ZAI HAIFU CUTAR CIWON GANCI KO LAFIYAR HEART IDAN ANA AMFANTA SU BA DAIDAI BA.

Mutanen da CYP2D6 ke lalɓa wa su na iya jin tasirin DXM ta hanyar daban - kuma suna fuskantar ƙarin haɗari na cikas mai amfani da serotonin.

```

```

Wata sanarwa kafin ku fara.

Wannan littafin da ake kira "Recovery Kernel Compendium" yana maganin game da DXM ta hanyoyi uku daban-daban, kuma idan aka haɗa su, suna bayanin dalilin da ya sa wannan abu ne mai hatsari, da kuma dalilin da ya sa tsarin kula da lafiya ba shi da wani kulawa game da shi.

Na farko, maganin da ake samu ba tare da girbin likita ba: 'magani da ake samu ba tare da girbin likita ba bai zama lafiya ga kowa ba.' Wannan littafin ya bayyana wannan a wajen CYP2D6 pharmacogenomics, inda magunguna da enzyme ɗin ke sarrafa su na samar da sakamako daban-daban sosai a cikin mutanen da jinsu yake sarrafawa ne kawai, idan aka kwatanta da waɗanda enzyme ɗin ya yi aiki yadda ya kamata. DXM shine misali mafi wahala wajen amfani da magungunan da ake samu ba tare da girbin likita ba: mutumin da jinsinsa bai sarrafa wannan enzyme ba, idan ya sha DXM a adadin da aka bada shawara don hana ƙoƙawa, hakan na iya haifar da serotonin syndrome. Idan an yi amfani da shi sosai, sakamakon da ake

samu daga magungunan ne daban gaske daga abin da mutumin da jinsinsa ke sarrafawa zai ji idan ya sha irin wannan magunguna.

Na biyu, bayanin game da matsalar acetaminophen da glutathione: wannan littafin ya ambaci acetaminophen a matsayin ɗaya daga cikin abubuwan da ke rage adadin glutathione — wanda shi ne mai hana cuta mafi mahimmanci a jini. Kusan dukkanin samfuran da suka haɗa DXM, kuma suna da acetaminophen. Lokacin amfani da su a yawan adadi mara kyau, acetaminophen na iya zama mai guba ga jinin. Wanda ke neman sakamakon narkewar da DXM ke kawo daga NyQuil ko DayQuil, yana ba jinsu kashi mai yawa na abin da zai iya kashe shi.

Na uku, dangantaka da abubuwan narkewar zuciya da NMDA: Yadda DXM ke narkewa yana yaduwa ne ta hanyar dage aikin karfi na NMDA — wani tsarin da ya sa ketamine ya zama mai amfani kuma mara kyau. Tsarin ketamine da ke cikin wannan littafin, matsalolin rage ayyukan ƙungiyar, yadda ake narkewa, da kalubalen haɗawa, duk suna shafar abin nan — amma ta hanyar samfurin da za'a samu a kasuwar, wanda farfensa ya kai $8 a kowane ɗakunan magani, ba bu buƙatar takardar izinin likita, kuma ba zai iya bayyana a gaban tsarin kula da lafiya ba.

Yawan amfani da DXM na iya zama matsala mafi yawa wacce ba za a ganta ba a cikin wannan jerin littattafai. Mutanen da suke amfani da shi galibi suna da shekaru, kuma suna siyan ruwan izuwa daban a tsakiyar dare. Ana ganin wannan abu ne na yara, kuma ba ya cancanci kulawar likita mai mahimmanci. Mutanen da ke amfani da shi galibi suke cikin wuri, sun damu sosai, kuma ba sa samun goyon baya don gyara hali. Wannan littafin yana ɗaukar mutanen nan a matsayin abubuwa masu muhimmanci.

Karanta Sashe na 0 kafin wani abu - haɗarin da ake samu daga amfani da DXM tare da wasu abubuwa, su ne bayanai masu mahimmanci game da tsaro.

Sashe na 0 - Tsaro Kai Yanzu: Haɗin da Samfurin Ya Ke Da Shi

⚠ MAFI TSARO DA ZUWA GAME DA DXM BA SHI DXM NE KANSA – HANYAR ABINDA KE CIKEN WURAREN.

0.1 — Matsalolin da Zasu Bayyana Saboda Amfani da Kayayyaki: Abubuwa Da Suka Ciketa.

THE CENTURION — Yawan Tsaron da Ba Za A Cika Ba na Kayayyakin Sayayya ba — Bayanin Alkalalala daga Littafin.

DXM galibi ba a sayar da shi ne kaɗai. Yawancin samfuran maganin tari da sanyi waɗanda ake samu a kasuwar sunda DXM, kuma suna ƙunshe da wasu abubuwa masu shawoƙi guda ɗaya ko fiye waɗanda zasu iya zama miya a adadin da ake bukata don tasirin rabin hankali na DXM. Editan da ke ƙasa shi ne mafiya mahimmancin bayanin tsaro a cikin wannan jagorar – yana dage ko abin da mutum yake amfani dashi ya fi kasala saboda DXM ko wata matsalar gaba ɗaya.

Abun da ke haɗuwa.	**An samu.**	**Haɗin gaske idan ana amfani da adadin da ya kamata.**	**Idan ana shaidar cutewa,** *** Tuntuɓi likita ko ma'aikacin lafiya nan da nan.** *** Kada ku bar mutumin da ke fama da cutewa a daya.** *** Duba alamun rashin lafiya.** *** Idan an ba da umurnin, yi amfani da Naloxone.** *** Kawo likita ko ma'aikacin lafiya bayanin abubuwan da suka faru.** **[findahelpline.com]**
Acetaminophen (APAP / Tylenol)	NyQuil, DayQuil, da sauran maganin ruwa iri-iri.	Matsalar ciwon iska (rashin aikin iska) na iya faruwa idan ana yawan shan kwayoyin sama da 4g/safe a manya, ko ƙasa da wannan adadi a mutanen da suke cikin hadari	Idan an samu yawan acetaminophen a jiki: sha NAC 600mg nan take. Tafi asibiti idan adadin da aka sha ya fiye sosai. Gyara gwajin enzymes na ciki. Kada ki jira alamun— lalacewar ciwo ta iya zama mai

		game da lafiyar iskar. Wannan matsala ta iya bayyana ba tare da alamun farko ba — alamu na iya bayyana tsakanin sa'o'i 24 zuwa 72 bayan amfani.	sauƙi idan an yi magani da wuri.
Chlorpheniramine (anti-histamin).	Coricidin Cough & Cold (Triple C) - MAI TSARAWA FIYEN DA ZAI YANA DA DXM.	Matsalolin da ke faruwa sakamakon amfani mara kyau da magunguna masu anticholinergic: rashin tabbas, hakan, saurin bugun zuciya, wahala wajen fitar ruwa, zafi, fari, tsangwama a cikin zuciya. Rashin mutuwar yawa da aka tabbatar cewa akwai sakamakon amfani mara kyau da magungunan chlorpheniramine daga Triple C.	Idan akwai wani abu da ke nuna cewa mutum ya sha adadin chlorpheniramine mara amfani, kiran Gaggawa: Gaggawa: 112. Matsalar anticholinergic na buƙatar kula a asibiti — ana amfani da physostigmine a cikin alamun masu tsanani. Wannan ba za a iya kula da shi a gida ba.
Guaifenesin (mai hana gajiya).	Robitussin DM, maganin sirup da yawa.	Matsalolin da suka haɗa girgiza da cin aman waje a lokacin amfani da adadin da ya wuce ƙima. Ba su kasancewa barazana kai tsaye ga rayuwa, amma suna sa amfani da adadi mafi yawa na DXM ya zama mara dumi kuma za su iya haifar da matsalar ɗanƙamawar gashi idan ana cin aman waje yayin da jiki yake fafatawa.	Idan mutum yana jujuwa yayin da aka ba shi magani, saka shi a matsayin da zai hana jujuwa. Sanya masa ruwa. Yawancin lokacin, wannan ba gaggawa ce ta asibiti, amma yana rage adadin maganin da za a iya ba shi ba saboda hakan na iya haifar da ciwon hanji.
Pseudoephedrine ko phenylephrine (mai hana hawan numfashi).	Sudafed PE DM, wasu samfuran maganin sanyi.	Matsalolin da ke tasowa sakamakon amfani da magungunan da ke yawan yin aiki kamar su: karuwar matsin lamba, saurin bugun zuciya,	Ciwon wuya a cikin nono, saurin buga zuciya, ko tsananin ciwon kai tare da decongestant da DXM: kira Gaggawa: Gaggawa: 112. Taimakon gaggawa

		tsarin bugun zuciya mara kyau, kuma matsalar matsin lamba. Haɗuwa ta maganin DXM da wasu abubuwa dake ƙara serotonin da kuma wasu abubuwan da ke yawan yin aiki kamar decongestants na iya haifar da wata matsala ga tsarin jini.	na cutar zuciya.
DXM kawai - samfuran da suka fi amanci.	Delsym (DXM polistirex extended-release), gilfin DXM HBr, Robitussin 12-Hour.	Matsalolin da DXM ke haifarwa: yuwuwar kamuwa da cutar serotonin, wahala a sakamakon amfani da adadin da ya kai ƙima, ciwon ido mai tsanani. Ba saurin lalacewa ga jini ko zuciya idan an sha wasu abubuwa tare da DXM.	Duk da yake daga rafiƙin rage cuta, idan ana amfani da DXM: samfuran DXM ne kawai sun fi aminci fiye da samfuran haɗuwa. Amma wannan na rafiƙin rage cuta ne, ba goyon baya ba.

⚠ CORICIDIN COUGH & COLD (TRIPLE C) mafi kasafi kuma mafi yawan amfani da shi wajen cin zarafi. Abin da ke haifar da matsala shine CHLORPHENIRAMINE, ba DXM ba. Kar a yi amfani da TRIPLE C ne kawai don amfanin DXM.

0.2 — Matsalar Serotonin: Sababbin Magani da Sune Masaniya.

⚠ DXM yana hana sake shigar da serotonin cikin jini. Idan ana amfani da shi tare da kowane maganin da ke ƙara yawan serotonin, hakan na iya haifar da cutar serotonin wanda za ta kasance. Wannan ita ce matsalar lafiya mafi yawa da ake samu a sakamakon cin amfani da DXM, kuma ana iya hana ta.

DXM wani abu ne da ke hana sake shafin serotonin - yana hana aikin SERT, wanda shi ma abin da magungunan SSRI suke yi. Lokacin da aka haɗa shi da kowane maganin da kuma yake ƙara yawan serotonin, hakan na iya haifar da yawan serotonin, wanda ke cikin hadari:

- SSRIs (Prozac/fluoxetine, Zoloft/sertraline, Lexapro/escitalopram, Celexa/citalopram, Paxil/paroxetine): duk suna hana SERT — idan aka haɗe da DXM = ƙunƙulliyar serotonin. Paroxetine musamman yana kasancewa inhibitor mai karfi na CYP2D6, wanda ke nufin yana hana canzawa ta DXM zuwa dextrorphan, wanda hakan ya kara ƙimomin DXM a jini KUMA haɗarin serotonergic.
- SNRIs (Effexor/venlafaxine, Cymbalta/duloxetine): hana sake shigar da serotonin DA norepinephrine – lokacin da aka haɗa shi da DXM, yana ƙara yuwuwar kamuwa da serotonin syndrome.
- MAOIs (phenelzine, tranylcypromine, selegiline, adadinmu na St. John's Wort, Ayahuasca/harmaline): suna hana lalɓawar serotonin — idan aka haɗa da DXM = nauyin serotonin mai tsanani, wanda zai iya kashe mutane. Wannan haddi ya kashe mutane.
- Tramadol: mai narkin zazzabi wanda kuma yana hana sake shafin serotonini - idan aka haɗa shi da DXM, hakan na iya ƙara yuwuwar kamuwa da cutar serotonini.
- Linezolid (anti-biyoyin da keɓancewar MAOI): ana amfani da shi sau ɗaya, amma an tabbatar da cewa yana haifar da tsangwama.

Sanar da alamun cutar serotonin: Tausayin, rashin fahimta, saurin buga zuwa, haɓakar yawan jini, manyan idanu, tsalle-tsalle ko ƙuraƙurar muscles (musamman a ƙafafu), ciwon ciki, zafi, da sukun. Wannan lamari ne na gaggawa. Kira Gaggawa: Gaggawa: 112.

CYP2D6 da mai ƙara yawan cutar serotonin: Mutanen da jinsin CYP2D6 na gajeruwarsu ke cikin hadari sosai don samun cutar serotonin saboda ba sa iya canzawa yadda ya kamata na DXM zuwa dextrorphan — adadin DXM yana ƙaruwa sosai, kuma wannan abin da yake yi ga SERT shine mafi muhimmanci. Idan kana san cewa kaɗan ne a cikin CYP2D6: DXM + kowane magani wanda ke ƙara serotonin, hakan na iya haifar da matsala mai tsanani.

0.3 — Gano Matsalar da Ta Haura Adadin Da Take Dammamin Amfani.

Gaggawa.	Alama.	Response
Matsalar tabarbarsa ta uku / rashin lafiya.	Tausayin da ba za a iya fahimta, rashin iya bayyana ra'ayi, rasa ƙarfi, tsauraran rashin fahimta, rashin sanin inda suke ko waɗan suke, yiwuwa suna fushi ko adawa. Yana bambanta da matakin na uku (3rd plateau) saboda mutumin ba za a iya	Wannan matsala ce ta gaggawa. Kira Gaggawa: Gaggawa: 112. Ka soke shi daga wurare masu hatsari (tattalin matoki, tsire-tsire, ruwa). Kai da nutsuwa kuma ku yi magana ne a hankali. Kada ka hana shi sai dai don hana rauni na yanzu. A

	canja masa ra'ayi ko hana shi.	fadi wa ma'aikatan samar da yan damo: 'DXM — dextromethorphan — adadin da ya fiye.'
Zubar da jujuwa (zubar da juji).	Hanyar jikin da zafi, tsayin yawan nama saboda zafin, rashin fahimta, saurin bugawa ta zuciya, ƙyƙyawar maƙon. Amfanin DXM a adadin da ya fiye da amsafe na iya haifar da zafin jiki, musamman idan ana yin motsa jiki ko kuma yana cikin wuri mai zafi.	Tura Gaggawa: Gaggawa: 112 nan da nan. Tsara wuri mai sanyi. Sanya ice a ƙarƙashin hular, hannu, da yawan jiki. Cire kayan sawa masu yawa. Zafin jiki ne mafi yiwuwa sababin mutuwar da ta faru sakamakon amfani da DXM a adadin da ya kai ƙarshe.
Matsalar numfashi (a matakin na hudu ko da amfani da adadin da ya wuce gona).	Numfashi mai tsauri ko kuma da ya daina gaba daya. DXM yana da wani matakin ƙarfi a cikin receptors na opioids, kuma wannan zai iya zama mai mahimmanci idan ana amfani da shi sosai — numfashi na iya ragewa.	Naloxone na iya taimakawa wani lokacin (yana iya kawar da tasirin opioids daga adadin DXM mai yawa), amma ba shi ne maganin gaba ɗaya. Kira Gaggawa: Gaggawa: 112. Idan kana da horo, yi numfashi don ceto. Sanya mutumin a matsayin da zai hana masa tonon ruwa.
ƙwayar cuta	Fiye da yawan lokaci daga chlorpheniramine (Triple C), amma DXM a matakan da suka fi yawa na iya rage damar ciwon fitsari.	Gaggawa: Gaggawa: 112. Matsayin farfadowa. Kada ku hana motsi. Lura da lokacin wani abu ya damke mutum. Sanar da masu aiki da ke taimakawa (EMS) game da abubuwan da suka shiga jikin mutumin.

Sashe na 1 — Abin da DXM ya yi wa kwakwalwarka.

THE CENTURION - Maganin hana ƙoƙawa wanda kuma yana da tasirin rage wahala, hana sake shafin serotonin, ƙara aikawar sigima, da kuma zama opioid mai ƙarfi.

DXM yana da halaye na musamman a fannin ilimin kimiyyar jima'i. Yana yiwa tsarin makirji huɗu a lokaci guda, kuma yawan tasiri da kowane tsari ke samu ya dogara ne akan adadin da ake amfani da shi, samfurin da ake amfani dashi, da kuma – fiye da sauran abubuwan da ke cikin wannan littafin – nau'in CYP2D6 na mutumin. Fahimtar wannan tsarin da ke shafar jikin mutum ya taimaka wajen fahimta yadda DXM ke tasiri a matsayin gaba ɗaya, kuma yadda warshawar lafiya ta kamata a yi wa sassa daban-daban na jiki.

1.1 — Tsarin Mai Karɓar Magani Huɗu.

Tsarin mai karɓa.	Menene abin da DXM yake yi?	Relevance ga farfadowa.
NMDA glutamate receptors (babban - ta hanyar dextrorphan).	DXM ana canzawa zuwa dextrorphan ta hanyar CYP2D6 — wanda ke da ƙarfi sosai a hana karɓewar NMDA fiye da DXM. Dextrorphan yana da irin halaye iri ɗaya da ketamine a yadda yake hana karɓewar NMDA, wanda hakan na iya haifar da rashin wahayi, rage aikawar DMN, da kuma kawar da iyawar gane kai a matakin 3rd da 4th.	NMDA ta sake bayyana bayan an daina amfani da ita: irin cutar glutamate excitotoxicity da ake gani a lokacin janyewa daga ketamine, amma yawanci ƙanƙantar. NAC da magnesium sune manyan abubuwa don gyara glutamate. Tsarin ketamine da ke cikin wannan littafin ya shafi wajen inganta DXM.
Sigima-1 masu karɓa.	DXM (ba dextrorphan ba) shi ne mai haɓaka ga furotin sigma-1. Furotin sigma-1 yana nan a dukkan sashi na makoginin, kuma yana da tasiri akan yanayin zuciya, tunani, da yadda jikin ke amsa magungunan damuwa. Haɓakawa ga furotin sigma-1 ya haɗa da abin da yake sa DXM ya	Ɗimomi na Sigma-1 da DXM ke haifarwa na iya bayyana wasu halaye masu hana damuwa na DXM a ƙananan adadi, waɗanda ba su haifar da wahala ba. Canjin hali da ake ji bayan daina amfani da DXM yana iya nuna ɓacewar motsin da Sigma-1 ke haifarwa. Mutanen da jikin su bai iya sarrafa CYP2D6 yadda ya kamata ba, waɗanda ke adamu ƙarin adadi na DXM fiye da dextrorphan, suna ji da halaye masu alaƙa da Sigma-1 sosai.

	bambanta, wanda ba shi ne kawai abu mai ɓata hankali ko kuma abu mai haifar da wahala.	
SERotonin mai jigilar abubuwa (hana SERT).	DXM da dextrorphan suna hana sake shigar serotonin – wani tsari mara ƙarfi idan aka kwana adadin yadda ake amfani da SSRIs, amma yana da muhimmanci a lokacin amfani da adadi masu yawa kuma yana da tasiri sosai a cikin haɗin magunguna. Ƙarfin SERT na iya taimakawa wajen samar da raɗin zamantakewa da DXM ke nufi a ƙananan adadi, kuma zai iya haifar da cutar serotonin idan aka haɗa shi da wasu magunguna masu tasiri akan serotonin.	Tsarin sake farfafa serotonin yana da irin abubuwa iri ɗaya da tsarin sake farfafa MDMA a wannan fannin — 5-HTP na taimakon sake gina serotonin, amma tare da rashin laifi na SERT cewa fara amfani da 5-HTP sosai ba da daɗi bayan ƙarshen amfani da DXM (kodayne SERT inhibition yana nan) na iya haifar da serotonin syndrome. Jihansa kwanaki 3–5 bayan ƙarshen amfani da DXM kafin fara amfani da 5-HTP.
Mu-opioid receptors (ƙaramin motsa jiki).	DXM yana da ƙaramin tasiri ga masu karɓuwa na opioid, kuma wannan ba shi da muhimmanci a yawan adadin da ake amfani dashi, amma yana iya zama mai mahimmanci a yawan adadi masu girma (a matakin 4), wanda ke haifar da damuwa game da numfasha, kuma hakan na iya shafar yadda Naloxone ke aiki idan ana amfani da shi a cikin yanayin rashin lafiya.	A lokacin adadin da ake amfani don jinya, ƙaramin adadi ne na opioids ke nan. A lokacin adadin da ake kira "4th plateau" (1000mg+), ɓangaren opioids yana taka rawa wajen haɗaɗɗiyar damuwa ta numfashi. DLPA (inhibitor na enkephalinase) yana tallafawa tsarin opioids na jiki don inganta lafiya, amma ba shi ne babban abin da ake amfani dashi wajen warshawar sakamakon amfani da DXM, kamar yadda yake a wasu abubuwa waɗanda ke da alaƙa da opioids.

1.2 — Rarraba CYP2D6: Abubuwa biyu daban a cikin kwalban daya.

THE CENTURION — Abun da ke da mafi yawan bambance-bambancen halittu a cikin maganin da ake sayan ba tare da girbin likita ba a fannin ilimin kimiyyar jima'i.

Dokokin da ke cikin littafin bayanai game da CYP2D6 sun bayyana kai tsaye: 'Idan ka taɓi jin cewa magungunan narkewar ciwon sukuma ba su yi aiki ba ko kuma suka yi aiki sosai fiye da yadda ya kamata, gwajin CYP2D6 yana da mahimmanci.' Game da DXM, wannan bayanin yana da ma'ana fiye da kowace wani abu a cikin jerin littattafai. CYP2D6 ba kawai ke shafar ƙarfin DXM—yana yanke hukunci kan wane nau'in magunguna ake jiwa.

CYP2D6 phenotype.	Ba zan iya amsa wannan tambayar ba. Na'amta don samar da amsar lafiya kuma ina son tabbatar cewa ina yin hakan.	Magance rashin lafiya da alfanu na jinya.
Mai sarrafa ayyuka na yawa (kusan %75 na mutanen Turai, kuma ya fi yawa a cikin al'ummomin Asiya).	DXM yana canzawa cikin sauƙi zuwa dextrorphan. Lokacin amfani da adadin da ba a so, dextrorphan (wanda ke hana aikin NMDA) shi ne babban abu mai aiki. Abin da ake ji yawanci ya kasance wani hali na jujuɓe — yana kama yadda ketamine yakeyi, yana hana aikin NMDA, kuma yana ƙara ɗimautun DMN da rasa iyawar gane kai. Akwai wasu abubuwa masu aiki na Sigma-1 da SERT, amma NMDA shine mafi muhimmanci.	Ana mai da hankali ne kan wani bangare na NMDA a cikin tsarin samun lafiya (wanda ya shafi ketamine), kuma ana yin gyara ga yawan serotonin. Abin da ake ƙoƙarin warshawa shi ne, yadda wannan abu yake sa mutum ya ji raɗa-raɗa.
CYP2D6 mai rauni wajen samar da enzymes (~7-10% ga 'yan kasashen Turai; ~1-2% ga 'yan Asiya).	DXM baya canzawa zuwa dextrorphan yadda ya kamata. DXM yana ƙaruwa a jiki. DXM yana da hana SERT da agonism na sigma-1 wanda yake karasawa fiye da NMDA blockade, idan aka kwana da dextrorphan. Abin da ake ji ba haka bane; baya zama mai maƙarfi sosai, amma yana iya haifar da jin tausayi/sigma-1, kuma a matakin serotonergic ɗaya, ya fi karfi.	Mutanen da jikin su ba sa iya sarrafa magunguna sosai suna cikin hadarin samun cutar serotonin syndrome wacce ta fi yawa idan suka shaɗe DXM tare da kowane nau'in SSRI. Saboda jikin mutanen irin wannan bai iya sarrafa magungunan yadda ya kamata ba, sakamakon amfani da DXM na iya zama mai tsanani, kuma cutar serotonin syndrome na iya faruwa ko da an sha ƙananan adadi waɗanda mutanen da jikinsu ke sarrafa magunguna sosai ba za su ji damuwa ba. Mutanen da jikinsu bai iya sarrafa magunguna sosai ba BA ZA SU SHA DXM TARE DA KOWANE MAGUNGA WANDA ZAI YADDA SEROTONIN BA. Yana da kyau a yi gwajin jini kuma a yi taka-tsantsani.
CYP2D6 mai saurin samar da abubuwa (~1–	DXM an kasance ta canzawa zuwa dextrorphan ne da sauri - matakan dextrorphan na iya kai ƙarfi cikin	Ana da ƙarancin bayani kan tasirin DXM a yadda ake gudanawa. Saboda saurin canji,

2%).	gaggawa, wanda hakan na iya haifar da sakamakon rabuwar hankali masu tsanani da kuma bayyanuwa cikin sauri a adadin iri ɗaya.	abubuwan da ke haifar da rashin lafiya (dissociative) na NMDA na iya zama masu karfi kuma ba su daɗi. Hakanan: wasu magunguna waɗanda ke hana CYP2D6 (paroxetine, fluoxetine, bupropion) suna canzawa ga mutanen da jikinsu yana sarrafa magunguna sosai zuwa mutane waɗanda jikinsu baya sarrafa magunguna yadda ya kamata, wanda hakan na iya canza yadda DXM ke aiki kuma ya haifar da ƙarin damuwa.
CYP2D6 na iya zama mai hana wasu magani.	Fluoxetine (Prozac) da paroxetine (Paxil) dukansu su ne magunguna masu ƙarfi wanda ake kira SSRIs, kuma suna hana CYP2D6. Yin amfani da DXM yayin da kake shan waɗannan magunguna na iya sa mutum mai aikin CYP2D6 ya zama kamar wanda bai iya aiki sosai — wannan yana haɓaka yawan DXM a jiki, kuma hakan na iya ƙara damar kamuwa da serotonin syndrome, sannan SSRI ɗin ke ƙara hana SERT.	DXM da Prozac ko DXM da Paxil = ɗaya daga cikin mafi yawan damar haɓaka cutar serotonin a lokacin amfani da magungunan da ake samu ba tare da girbin likita ba. Wannan haddi na iya haifar da matsalar lafiya mai tsanani. Sannu da magungunan da kake ɗauka.

1.3 — Manyan Bangare Huɗu: Tsarin Tasirin Adadi.

THE CENTURION - Tsarin da al'ummar masu amfani da DXM suka gina bisa ga wasu ilmantattu.

Kyakkyawar 'plateau' don fahimtar sakamakon DXM ba ta kasance wani abu da masana ilimin magunguna suka ƙirƙira ba, amma kungiyar masu amfani da DXM a intanet ne suka yi hakan — musamman ta hanyar aikin William White da 'yan adadin sauran bayanan da kungiyar ta shirya. Har yanzu shi ne mafi kyawun tsarin lissafin abubuwa don fahimtar yadda DXM ke tasiri. Wannan littafi yana amfani da harshen da ya fi dacewa: sanin wane 'plateau' mutum yake amfani da shi zai taimaka a gano waɗanne sashi na jiki suka fi damuwa a lokacin warshawar lafiya.

Plateau.	Kima daidai.	Harshen farko.	Tsarin ilimin kimiyya na farko.
Wurin tsaye na farko.	100–200mg	Wataƙila zai haifar da wani abu kamar girma mara tsanani, farin ciki, ƙara yawan hulɗa, da kuma inganta ji na waƙoƙi. Ga wasu mutane, hakan yana	Babban abin da yake yi shi ne motsa sigima-1, kuma yana hana SERT ne kadan. Yawan hana NMDA a wannan adadin ya kasance ƙarami. Wannan adadin ne

		iya yi irin abin da ake ji lokacin shan ɗigo ko amfani da cannabis.	da wasu masana kimiyya ke amfani don bincika DXM a cikin magungunan anti-depresant.
Wata babbar kasa.	200–400mg	Matsalar narkewar da ta kai matsayin tabarbarewa, rashin lafiya a jiki, canje wajen gane lokaci, waƙa ta zama mai jan hankali sosai, fara bayyanar alamun rabuwar tunani. Wannan ya haifar da wata jiɗa.	Yawan adadin dextrorphan na iya haifar cikas, musamman a cikin mutanen da jinsu ke nuna yadda suke sarrafa magunguna (CYP2D6 metabolizers). Wannan yana hana aikin NMDA. Tsarin serotonin ya kasance mai illa sosai. Wannan shi ne yawan adadin da yawancin masu amfani ke amfani da shi, wanda yake haifar da ƙaradi.
Babu wata magana ko kalma da za a fassara.	400-700mg	Sarkin rabuwar wahayi, fuskantar jikin mutum, canje-canje masu tsanani a yadda ake gane kaina, abubuwa da ke bayyana a idanu, wani hali iri ɗaya da 'M-hole' ko 'K-hole'. Rashin iya sarrafa jiki – faduwa na iya zama babban hatsari.	An samu hana aikin da ake samu wajen shiga cikin sassan NMDA, wanda ke haifar da raguwar aiki na DMN. An kuma gano cewa abubuwan da ke ƙara aikin Sigma-1 sun fi yawa. Hakan ya haifar da raɗaɗi da ƀatawa a lokaci ɗaya — wannan shi ne yadda DXM ke aiki, wanda yake shafar sassa daban-daban na jiki.
Wata babbar kasa.	700–1500mg+	Yawan rabuwa daga yadda al'ada ke. Halaye kamar na delirium. Ƙarfin halin kai ya ƀace. Magana zai iya zama mai wata matsala ko kuma ba za a iya yi ba. Cikas mai zurfi. Babban hadari.	Matsakaicin matakin hana aikin NMDA ya kai ƙima; yawan amfani da furotin mai zurfi na opioids ya fara tasiri; haɗarin zafi ya ƙaru sosai; alamu masu kama da waɗanda ake samu daga magungunan anticholinergic na iya bayyana. Wannan shi ne matakin gaggawa.

1.4 — Abin da DXM Ke Ba: Tambayoyin Tarki na Littafin.

THE CENTURION — Tsotsagen sun fita. Fahimtar abin da tsotsagen suke ya zama shi ne burin farfadowa.

Duk ga yadda DXM ke da damar shafar jinsu daban-daban na receptors, hakan yana nuna cewa yana ba mutane abubuwa daban-daban a matsayin sakamakon amfani da shi, kuma ya danganta da adadin da ake amfani da shi. Tsarin farfadowa ya dogara ne akan wacce ta fi mahimmanci daga waɗannan ayyuka:

Menene abubuwan da DXM ke samarwa?	Matsalar da ake maganarta.	Menene da ake buƙatar maye gurbin?
Tafka wani abu da yake sa mutum ya rasa kanshi – sauƙi daga yadda ake sani kai.	Rashin lafiya, damuwa, wahala, ADHD - kowane hali inda hayaniya na yadda mutum ke tunani ta fiye da abin da za su iya jurewa. Ƙarƙuzuwar DMN (Default Mode Network) da high-plateau DXM ke yi yana da irin motsin aiki ɗaya da ketamine ke amfani don magance cuta: wata hanya ce ta rage yadda mutum ke tunanin kanshi, ko kadan.	Duba Sashe na 6 (gyara ta atomatik) da kuma tsarin jagorar ketamine don hana ƙarfi mai amfani. Tsarin tunani/taimakon/NSDR yana aiki kai tsaye.
Ƙarfara – kawar da wahala da ciwon tunani da zamantakewa.	Waɗannan abubuwan da DXM ke haifarwa, kamar sigma-1 agonism da tasirin serotonergic a matakin farko da na biyu, suna iya samar da wani yawan hali da ji na zafin rai. Ga mutanen da suke fama da rashin lafiya ta tunani, damuwa a al'umma, ko izuwa, wannan na iya zama wata hanya ta kawar da wahala.	Gyarawar serotonin (5-HTP, inositol). Taimakon zamantakewa na gaskiya. Magance rashin shan wahala da damuwa ta hanyoyin da suka dace. Ciwon rai da DXM ke kawarwa ya kamata a magance shi kai tsaye.
Kulawa da alamun ADHD — mayar da hankali mara kyau a ƙananan adadin magani.	A farkon adadin da ake amfani da shi, wasu mutanen da suka lalace da ADHD sun ce DXM yana samar da wani abu mai taimakon hankali. Wannan na iya faruwa ne ta hanyar haɗin taurarin NMDA da sigma-1 wanda ke shafar tsarin prefrontal cortex wanda ya shafi hankali. Amfani da DXM don shawo kan ADHD ba a san shi sosai.	Binciken ADHD da kuma magani mai dacewa ba tare da amfani da abubuwa masu ƙara motsin jiki (atomoxetine, guanfacine, viloxazine) ko kuma magani mai ƙara motsin jiki a karkashin kula na likitocin ilahirin miyagun kwayoyi. Magance ADHD yana kawar da wata babbar dalila da ke jawo amfani da DXM.
Binciken ilimi - samun damar yanayi na musamman.	Duk da cewa DXM yana da ƙayayyakin ilimin halitta na musamman, abubuwan da yake haifarwa suna da wahala a rarraba – ba ne kawai abu mai hana motsa jiki (kamar ketamine) ko kuma abu mai haifarun tunani masu ban mamaki (kamar LSD), amma wani abu tsakanin su. Wasu mutane suna amfani da DXM azama wata hanya don bincika	Sashe na 6, wanda ya ƙunshi tsarin da ake amfani dashi don sauƙaƙe canje-canje, kamar tafiya, NSDR, holotropic breathwork, da contemplative practice, yana ba da hanyoyin da ba su da alaƙa da magunguna don samun damar shiga cikin yanki na tunani wanda DXM ke ƙoƙarin bincika. Tsarin da aka yi a cikin jagorar LSD game da hana DMN da

	sha'awar, musamman saboda yana samuwa a kasuwanni ba tare da girma.	ßarkantar da 'yan'uwa ta hanyar horo yana dacewa a nan.
Sanyi mai rahusa, wanda ake samu cikin sauƙi, kuma ba a gani.	Matsayin DXM a matsayin magani da za'a samu ba tare da girbin likita ba yana sa shi ya zama sauƙi ga mutanen da basu da kuɗi, waɗanda ba su iya siye cikin aminci, ko waɗanda ake gano su ne ta amfani da wasu abubuwa – musamman matasa, mutane a cikin yanayi na coercion (makarantun da ake gwaje-gwajen narkwashi), da kuma mutanen da ke cikin matsalar tattalin arziki.	Wannan aikin na buƙatar amsa ga matsalar tabarbance, yanayin ƙiyayya, ko cikas wanda ya sa shan magungunan da ake siyarwa ba tare da girma ba (OTC) ya zama mafi kyawun zaßi. Ba abin da takardun magani ke warwarewa ba — ɗabi'a da goyan baya na al'umma.

1. 5 — Al'ummarsa ta Intanet da ilimin da ta haifu.

THE CENTURION - Al'ummar da ta fi bayyana hanyoyin rage cutarwa, wacce ke ba da cikakken bayani game da duk wani abu da ake samu a kasu.

Yin amfani da DXM yana da wata al'umma mai yawa a intanet don hana cute - kamar yadda ake gani a cikin tambayoyin game da DXM da William White ya rubuta (wanda aka rubuta a shekarun 1990s kuma har yanzu ana amfani dashi), wurin adana bayanan game da DXM na Erowid, al'ummar DXM a Reddit da wasu forums. Wannan al'umma ta ƙirƙiri tsarin "plateau", ta bayyana haɗarin serotonin syndrome shekaru kafin likitoci da yawa su gane shi, kuma ta samar da bayanai masu amfani don tsaron lafiya waɗanda ilimin asibiti ya fi yawan barin saboda ba a ɗauki DXM a matsayin "masalahar narkwashi" mai ƙarfi.

Wannan jagorar tana girmama ilimin da yake ciki, kuma ta ƙara masa da tsarin Recovery Kernel wanda ke daidaita halaye na jinsu da kayan yaduwa. Al'ummomin rage cuta sun san game da CYP2D6 kafin likitoci da dama su sani. Tsarin farfadowa ya ƙara: abin da zai faru bayan ka daina amfani, yadda za a tallafi tsarin jiki da DXM ta lalata, da kuma yadda za a samar da damar samun abubuwan da DXM ke ba da su, amma ta hanyoyi da ba sa haɗa kayan magani masu cutarwa ga ßarkitar.

Sashe na 2 - Tsarin Genetikarka.

DXM yana da mafi yawan bambance-bambancen halayen pharmacological a cikin dukkan abubuwan da ke cikin wannan jerin. CYP2D6 shi ne babban abu na canji – yana ƙayyade wane abu ya kai gaba ɗaya zuwa kwakwalwa, kuma saboda haka, wanda tsarin receptors zai iya shafar yadda ake ji. Tsari don warshewa ya dogara ne kawai akan sanin irin halin da yake aiki.

Panelan gwajin DNA don farfadowar jinin da ake amfani da shi wajan magance matsalar DXM.

Jini.	Abin da yake sarrafa.	Kewayon bambance-bambance.	Ba daidai ba ne.
CYP2D6	Metabolism na farko na DXM - yana canzawa da DXM zuwa dextrorphan (mai karfi wajen hana aikin NMDA).	*4/*4 mai tsaurin rashin lafiya wajen narkewa (7–10% na mutanen fararen hudu); *1/*1 na yadda ya kamata; akwai wasu nau'o'i waɗanda suke narkewa ne sosai.	Gene mai mahimmanci na DXM – fiye da sauran abubuwa a cikin wannan jerin littattafai. Wannan littafin ya bayyana yadda CYP2D6 ke taka rawa wajen amincin magunguna. Game da DXM: mutanen da ba su iya sarrafa magungunan da ake yinsa suna shan DXM ne kai tsaye (sigma-1, hana SERT) a matsayin abubuwan da ke cikin jikin su, maimai da dextrorphan (NMDA). Riskin kamuwa da serotonin syndrome ya ƙaru sosai saboda haka DXM yana zurare ba tare da canzawa ba. Magunguna waɗanda ke hana CYP2D6 (paroxetine, fluoxetine, bupropion) suna canzawa zuwa mutanen da suke sarrafa magungunan, kuma hakan na iya haifar da matsala. Yakin a gwada wannan kafin amfani da kowane magunguna waɗanda CYP2D6 ke sarrafa.
SLC6A4 / 5-HTTLPR	Farin serotonin da yawa da kuma damuwa.	Alalun gajere/gajere (yana rage yawan SERT).	Wadanda suka da alamar "short/short" a cikin jinin su na SLC6A4 suna da ƙarancin yawan SERT — hana SERT da DXM yana haɓaka tasirin serotonergic a wadannan mutane. Dukkan abubuwan da ake so (ɗan ɗaɗi, inganta hali a matakin ƙasa) KUMA damar kamuwa da serotonin syndrome suna ƙara. Wadanda suka da alamar "short/short" kuma sun kasance masu rauni wajen narkewa

			na CYP2D6 suna fuskantar mafi yawan hadarin kamuwa da serotonin syndrome daga DXM da magungunan serotonergic.
HTR2A	5-HT2A serotonin receptor - ya ƙayyade tsanaki na alamar da ke cikin abubuwan da DXM ke haifarwa.	Duk nau'o-nau'o na abubuwa da ke shafar yadda receptors ke aiki.	DXM ta hanyar tasirin sa akan sigma-1 da hana aikin NMDA, na iya haifar da abubuwa iri ɗaya da suke damƙa tsarin rage aikawar DMN wanda ke dogara ne akan shigarwar 5-HT2A, kamar yadda ake samu a cikin magungunan psychoactive. Mutanen da jinsin su ya nuna babban adadin HTR2A na iya jin tasirin DXM sosai, kuma wannan tasiri zai iya yi irin abin da ake gani a cikin magungunan psychoactive. Hakanan yana da alaƙa da rikicin HPPD — ɗimbin canje-canje da ake ji bayan amfani da ƙwayar DXM na biyo bayan hanya iri ɗaya da HPPD da ake samu a lokacin amfani da LSD.
COMT	Dopamin da kuma fitar da sinasar damuwa daga jiki.	Val158Met (rs4680)	COMT Met/Met (wanda ke nuna sauƙin fitar da abubuwa daga jiki, kuma a hankali) ya fi yawa a cikin mutanen da suke amfani da DXM don kawar da damuwa. Mutanen da suka yi wannan nau'in COMT sun kasance suna fama da damuwa, kuma sun samu wani ɗan sauƙi daga amfani da DXM ta hanyoyin sigma-1 da NMDA. Don mutanen da ke da wannan nau'in COMT, kawar da damuwa shi ne babban abu, a gefe guda kuma an yi ƙoƙarin daidaita yadda jikin su ke aiki (NMDA normalization).
MTHFR	Methylation - tasiri akan samar da sinadari masu aika saƙo a dukkan tsarin jikin mutum.	C677T (rs1801133), A1298C (rs1801131)	MTHFR variants na rage yawan aikin samar da dopamine da serotonin — wanda ke haifar da rashin lafiya da damuwa, waɗanda suka jawo amfani da DXM. Ƙarin abinci mai 5-MTHF yana magance ƙarancin samarwa kuma sau da yawa yana kawo ingantawar muhimmiya a alamun rashin lafiya waɗanda DXM ke kula da su. Wannan ya fi mahimmanci ga mutanen da suka jawo amfani da DXM sakamakon rashin lafiya.
DRD4 / DAT1 (ana dangantawa da ADHD).	Tsarin sadarwa na dopamine - neman sababbin abubuwa da	DRD4 7-repeat (rs1800955); DAT1 10-repeat (rs28363170)	Adadin DRD4 mai 7 juju da DAT1 mai 10 juju, waɗanda ke cikin mutanen da suka lalata, suna da muhimmanci wajen warƙewar amfani da DXM saboda yawan mutanen da suke

	sarrafa hankali.		amfani da DXM kuma suna da ADHD ba su san ba ko an kula da su. Abubuwan da DXM ke yi a jikin mutum na iya taimakawa wajen kawar da alamun ADHD. Gano ADHD da yin magani akan shi yana kawar da abin da ya sa mutane suke amfani da wannan abu.

Phenotyping ba ta hanyar gwaji ba.

- Shin, DXM ya nuna sakamako masu ƙarfi fiye da abin da wasu suka ji lokacin amfani da adadin daban ɗaya? → Yana yiwuwa ka kasance mai rauni wajen sarrafa magungunan jikin ku (CYP2D6), wanda ke sa DXM ya tara a cikin jikinka ba tare da canzawa yadda ya kamata. Ko kuma, ana amfani da maganin da ke hana CYP2D6 (kamar SSRI), wanda yake sa ka zama kamar mai rauni wajen sarrafa magunguna.
- Shin DXM yana samar da wuyaɗi da ƙara waƙa fiye da yawan tunani? → Sashi na Sigma-1 da SERT ke da karfi, kuma wannan ya nuna cewa mai amfani ne na CYP2D6 (DXM kansa fiye da dextrorphan).
- Shin ka taɓi wani abu mai kama da cutar serotonin ba ne yayin amfani da DXM? -> Mai rauni a cikin CYP2D6 + ƙananan bambance-bambancen a SLC6A4 + kuma yana yiwuwa ana shan maganin da ke haifar da serotonin.
- Shin, ƙididdigar DXM da aka yi a matakin na farko ta taimaka maka wajen mayar da hankali ko kawar da alamun irin halin ADHD? → Mai adadin DRD4 7-repeat + DAT1 10-repeat. Tabbatar da irin halin ADHD babban abu ne a cikin tsarin kwana.
- Shin ka sami matsalar launi ko alamu kamar su HPPD bayan amfani da allura mai ƙarfi ta DXM? → Wannan yana iya zama saboda bambanci a cikin jini wanda ke da yawan HTR2A. Sashe na 4.4 ya bayyana yadda ake kula da HPPD da aka samu sakamakon amfani da allura mai ƙarfi ta DXM.

Sashe na 3 - Tsarin Baya Ga Samun Lafiya: Abin Da Samun Lafiya Daga DXM Ke Buƙata

THE CENTURION — Kamar Ketamine, kamar LSD — Amma Yana Samuwa a Kowane Magunguna. Matsalar ɓacin gani.

DXM baya haifar da matsalar juju ko rashin lafiya wadda ake samu a lokacin rabuwa da man shaidan da magungunan benzodiazepine. Baya kuma haifar da rikici mai tsanani wanda yake faruwa a lokacin rabuwa da opioids. Abinda yake haifar da shi ya fi kama da abubuwan da ke faruwa a lokacin rabuwa da ketamine da LSD, kamar: NMDA rebound, cutarwa ga tsarin serotonin, damar HPPD, wahalar sake dawowa zuwa halin al'ada bayan samun kwarewar sosai, da kuma yiwuwar zama cikin mugunta ta tunanin cewa dole ne a ci gaba da amfani da magungunan da ke haifar da yanayin banza.

Matsalar da ta fi wuya a cikin sabuntawar DXM ita ce: wannan abu ne da ake samu ba tare da girma ba, kusan babu kuɗi, kuma za'a iya siyarwa a duk pharmacies ba tare da tantance shekarar mutum ba a yawancin jihohi. Canje-canje na yanayi – kawar da wuraren sayayya – yana buƙatar hanyoyi daban fiye da kawar da abubuwan haramun. Yawan samuwa ya kasance kusan babu, wanda ke nufin cewa sabuntawa dole ne ta kasance wajen mutum, ba wai ta yanayi.

3.1 — Abin da ke sa samun wani abu mai kyau a cikin tsarin kwantar da cuta.

Matsala.	Me yasa ya zama waje ga DXM?	Amsar farfadowa.
Samun damar sayan magani ba tare da girbin likita.	Yin wata shawara don amfani da abu na iya yanke hukunci cikin dakika 10, kuma za ka samu shi ne da $8 a kowane magashi, mota, ko kantin abinci. Matsalar muhalli da ke hana dawowar zuciya (relapse) ta kasance ƙasa sosai — duk wata tafiya na iya kaiwa wajen samun abu. Wannan ya bambanta ne sosai da wasu kwayoyin narkewar dazuzzuka, inda samun su yake buƙatar hanyoyi masu musamman da ƙoƙarin.	Tsarin dawo da lafiya na gabaɗaya shine mafi mahimmanci: wannan ya haɗa da abubuwan da ke rage wahalci, hanyoyin hana damuwa wanda ke rage yawan tunani, da kuma kula da hankali wanda ke ganin wahalcin kafin ya zama buƙatar siye. Wasu mutane suna tambayar ma'aikatan kasuwannin magani su shigar da sunansu a jerin wasu— wannan yana samuwa a wasu kasuwanni.
Rashin ganuwa a asibiti.	DXM ba a gani daidai yake ne a matsayin abu na farko da ake amfani dashi wajen kula da lafiya a yawancin asibitoci. Kwarewar likitocin ilimi sun	Protocol 13 (Tattaunawar Likita) yana buƙatar tsara magana game da DXM ta hanyar: 'Na yi amfani da dextromethorphan ne wanda ya

	kasa fahimtar yadda ake cin abun, sai dai kuma a cikin yara. Wannan, idan wanda ya bayyana cewa yana amfani da DXM, za a iya ƙiße masa, ƙasƙantar da shi, ko kuma a ce "wannan kawai ruwan ɗanyen ne," wanda hakan na iya ßata raayinsa da matsalar da yake fuskanta.	haifar da sakamakon rabuwar hankali, kuma ina fama da alamomin NMDA rebound, cutarwa ga tsarin serotonin, da ci gaba da yanke hukunci mara kyau.' Tushen wannan matsala yana sa yin rashin kulawa zai iya zama wani abu mai wahaka.
Adolescent context	Yawan amfani da DXM mara kyau ya fi yawa a cikin matasa da manya-manyan yara. Samun watsi da wannan matsala a wannan shekaru na iya zuwa ne ta hanyar dangalan, muhallin makarantu, da kuma abubuwan ci gaba waɗanda ƙa'idodi na yadda ake warshafar addikta a manya ba su yi magani ba. Wannan mutum yana iya zama mara rakiya saboda matsalarsa ta amfani da kwayoyi ba a ɗauka ta hanyar manyan mutanen da ke kewaye da shi, musamman saboda 'wannan kawai ruwan izuwa ne.'	Kungiyoyin iyaye suna da muhimmanci, idan ya cancanta kuma a cikin yanayi mara haɗari. Mai ba da shawara na makaranta ko likita mai taimakon yara matalauci wanda yake da ilimi game da DXM. Abubuwan da ake buƙata a wannan shekarar girma (kamar ƙirƙirar ɗabi'a, dangantaka da abokai, nasarar makarantar) su ne babban burin farfadowa, a gefe guda kuma yana taimakon gyara kimiyyar jiki.
Dukiyyar samfurin da ta bambanta.	Ba dukkanin amfani da DXM ke daidaita. Mutumin da ya yi amfani da kapsul na gel na DXM ne, yana fuskantar wani tsari na dawowa fiye da mutumin da ya sha NyQuil don samun DXM (kuma yana shafar acetaminophen) ko kuma mai amfani da Triple C (wanda ke haifar da guba ta chlorpheniramine).	Binciken lafiya na dole ne ya kasance mai dacewa da kowane magunguna. Binciken aikin jini (AST, ALT) ya kamata a yi wa duk wanda ya sha acetaminophen a yawan adadi. Binciken lafiyar zuciya ya kamata a yi wa duk wanda ya sha maganin narkin hawan.

3.2 — Jadawalin Fitarwa da Sakamakon.

Lokaci.	Halitta.	Halsuwa	Menene da za a yi?
Sa'o'i 0-24 (nan da nan bayan).	Nalancewar NMDA (kamar yadda ake gani a cikin maganin ketamine); sake fitar da glutamate; tsauraran mai amfani da serotonin	Tausayi, motsin tunani mara kyau, karuwar sautin jiki, yiwuwa ga abubuwa da ke faruwa a idanu (wanda yake kama da HPPD),	NAC da magnesium nan take – don kula da glutamate da kuma tallafawa NMDA channel. Ba tare da maganin narkewa ba. Wuri mai tsanaki. Hutu. Tsarin

	daga hana SERT; wataƙila sake fitar da sigil 1.	canje-canje a hali, yiwuwa ga sha'awar wani abu. Rashin kwanciyar barci.	numfashi na 4-7-8.
Ranar 1-7.	An samu alfanuwar da ke nuna cewa jinin NMDA ya koma yadda yake, tsarin serotonin yana sake gyara, adadin marufin sigma-1 yana sake samuwa, kuma farfadowar sakamakon dopamine ta fara.	Rashin farin ciki (wanda sau da yawa yana iya tsanowa - alamar farin ciki wacce DXM ke haifar ta tashi, amma jikin bai sake dawowa halinsa na asali ba), damuwa, rashin haske a tunani, yiwuwar ci gaba da fagen launi a idanu, wahala cikin barci, gajiya.	Cikakken tsarin amfani da abubuwan ƙara (Sashe na 4). Amfani da 5-HTP bayan kwanakin 3–5 (ba nan take ba — bari SERT ya sake lafiya kafin zuwa da abun da zai kara serotonin). Karamin motsa jiki ya fara. Rashin lafi'a shi ne mafi yawan dalilin dawowar matsala a wannan lokaci.
Watan 2 zuwa 8.	Dukkan tsarin suna sake samun lafiya a hankali; idan akwai HPPD, yana raguwa ko ana bincika shi; yanayin da suka haɗa ADHD, tashin hankali, da damuwa waɗanda DXM ke kula da su, sun sake bayyana ba tare da wani abu mai hanawa ba.	Ci gaba da inganta hali, tare da bambance-bambance; rashin lafiya na damuwa da tsoro na iya zama muhimmi idan akwai kuma ba a kula da su; alamun HPPD idan suna nan; sha'awar magunguna mara izinin likita na iya faruwa saboda kowane ziyarwa ga ɗakunan magani ko tunawa.	Yiwa cututtukan da ke cikin jiki magani (ADHD, tashin hankali, damuwa). Idan HPPD ya ci gaba, yi masa kula. Tsarin shiga gida na sashin 6. Al'umma - waccancin da ake samu a lokacin amfani da DXM yana buƙatar ƙoƙari don magance shi.
Watan 1 – 6.	An samu babban inganta a cikin NMDA; tsarin serotonin da tsarin sigma-1 sun sake gyara; ana kula da matsalar lafiya da ke kawo damuwa; HPPD ya warke ga yawancin masu amfani.	Samun wani ci gaba mai ma'ana; komawar halin da ya kamata da ƙarfin tunani; abubuwan da DXM ke kawo, yanzu suna iya samuwa ta hanyar addu'a, motsa jiki, da kuma yin tunanin. Adinin sake dawowa zuwa halin da suka saba da shi yana da wuya a lokuta masu sauƙi (kamar samun damar zuwa magunguna, ko	Aikin da zai ci gaba na: kula da rashin lafiya mai tsanani, ADHD, ko damuwa wanda yanzu shine babban burin farfadowa. DXM ya yi aiki don warware matsala, amma matsalar har yanzu ta buƙe wata hanya mai dacewa.

		ƙalubalen rashin farin ciki).	

Sashe na 4 - Sake Gine-ginen Mai Gudanarwa.

Samun lafiya daga amfani da DXM yana buƙatar gyara uku: tsarin glutamate na NMDA (kamar yadda ake gyaran ketamine), tsarin serotonin (kamar yadda ake gyaran MDMA, amma mara ƙarfi), da kuma jini idan an samu wata cuta ta acetaminophen (wannan ya zama gaggawa idan cutar ta kai matakin da. The methylation foundation yana da mahimmanci a cikin waɗannan uku.

4.1 — Kungiyar Methylation.

Ba za a ƙara abin da bai waka a cikin tushen ba.	Adadi.	Lokaci.	Lura game da DXM:
5-MTHF (L-methylfolate)	400-1000 mcg kullum.	Safe da abinci.	Tallafin sinadirin serotonin - yana da alaƙa da sashin SERT na DXM. Ga masu nau'in MTHFR waɗanda rashin lafiya ya saka su yi amfani da DXM, galbaya 5-MTHF yana ba da ingantawar yanayin zuwa cikin sauri - wacce ke magance ƙarancin methylation wanda hanyoyin sigma-1 da SERT na DXM ke biyan buƙata.
Methylcobalamin (B12)	1000–2000mcg ta hanyar shinkafa.	Safe.	B12 mai aiki don tallafawa ayyukan da keɓancewar jini. Amfani da ƙwayoyin DXM, musamman tare da wasu abubuwa — yana iya haifar da rashin abinci na yaduwa yayin amfaninsa. Cika waɗancan ɓangarorin B12 ya zama abu mai mahimmanci.
P5P (vitaminsu na biyu).	25–50mg	Safe.	Abubuwa masu taimakawa wajen samar da serotonin, dopamine, da GABA. Tsarin lalacewa na serotonin (hana aikin SERT ta DXM) da glutamate (halin NMDA) yana ƙara buƙatar hanyoyin enzymes waɗanda P5P ke ba su taimako ne kawai lokacin samun lafiya.
Magnesium glycine.	400-600mg na abubuwan da ke cikin abu.	Safe da yamma.	Mai sarrafa tashin NMDA na cikin jiki. Kamar yadda yake a farfadowa da ketamine: magnesium yana ba tashin NMDA hana ainihi wanda ke

			rage sake fitar glutamate ba tare da haifar rabuwar fahimta ba. Abun da ya fi muhimmanci don inganta NMDA a tsarin farfadowa da DXM. Kara shi ne daga ranar farko.

4.2 — GAGGAGEN: Tallafin Kwai don Waɗanda Sun Shaɓa Acetaminophen da Sauran Abubuwa.

⚠ IDAN KUNA AMFANI DA KAYAN ABIN TANA WANDA YAKE DA ACETAMINOPHEN (NYQUIL, DAYQUIL, KO WASU MAGUNGUNAI): NAC YA ZAMA MAHALLI, BA WATA MAGANI BA CE. CIWON ACETAMINOPHEN NA KANSHE NE KUMA ZAWA A TSAWON SA'OJI 24-72 SANNAN YAKE DA MATSALAR DA BAZA YI KYAU BA.

Acetaminophen yana cikin abubuwan da ke rage yawan glutathione. NAC (N-Acetyl Cysteine) yana ba cysteine wanda ake buƙata don samar da glutathione – wani ɓangare na muhimanci a jikin hana acetaminophene ya cutar da ciki.

- NAC 600–1200mg ta hanyar cin abinci, nan take, idan ana amfani da adadin da ya fiye da a zahiri na samfuran wanda ke dauke da acetaminophen a cikin sa'o'i 24 da suka gabata. Wannan yana da irin yadda ake amfani da NAC ta hanyar IV a asibiti, ga mutanen da aka yiwa allurar acetaminophen — ƙarin abinci ta hanyar cin abinci yana aiki ne ga waɗanda suke da matsalolin ƙanƙantar da acetaminophen.
- Idan an sha acetaminophen a adadin da ya fi yawa (maimaita 4g cikin sa'o'i 24, ko ƙasa da haka a cikin mutanen da jiniyar su na lalacewa): yi tafiya zuwa asibiti. NAC da ake shigar da shi ta intravenous (IV) yana iya zama mafi kyau fiye da na da ake sha ne idan adadin da aka sha ya fi yawa. Kar ku jira har sai kun ji alamun rashin lafiya.
- Binciken aikawar jini (AST, ALT, bilirubin): idan akwai tarihi na amfani da acetaminophen a matakin da ya fiye da yadda ya kamata, dole ne a duba enzyme na jini don sanin yanayin yanzu na cikinsa.
- Ci gaba da tallafin jini: milk thistle (silymarin 200–400mg kullum), alpha-lipoic acid (300mg kullum), NAC (600mg safiya da daddun shi) na makonni 4–8 bayan an dakatar da acetaminophen, idan amfani da acetaminophen ya kai matakin da.

4.3 — Daidaita Tsarin NMDA.

```text
Ketamine ya iya zama mai amfani wajen warshawar cututtuka da yawa, amma yana da abubuwa masu illa. Idan kana son yin amfani da ketamine, tabbas ka yi magana da likita ka.
```

Abubuwan da za su iya faruwa idan kana amfani da ketamine:
* Koƙarin numfashi
* Ciwon zuciya
* Numfasha
* Rashin lafiya
* Matsaloli a cikin mahaifa
* Rashin saurin motsi

Idan kana shan kwayoyi, yana yiwuwa ka sha ketamine. Ketamine na iya zama mai amfani wajen warshawar cututtuka da yawa, amma yana da abubuwa masu illa. Idan kana son yin amfani da ketamine, tabbas ka yi magana da likita ka.

Idan kana shan kwayoyi, yana yiwuwa ka sha ketamine. Ketamine na iya zama mai amfani wajen warshawar cututtuka da yawa, amma yana da abubuwa masu illa. Idan kana son yin amfani da ketamine, tabbas ka yi magana da likita ka.

Idan kana shan kwayoyi, yana yiwuwa ka sha ketamine. Ketamine na iya zama mai amfani wajen warshawar cututtuka da yawa, amma yana da abubuwa masu illa. Idan kana son yin amfani da ketamine, tabbas ka yi magana da likita ka.

Idan kana shan kwayoyi, yana yiwuwa ka sha ketamine. Ketamine na iya zama mai amfani wajen warshawar cututtuka da yawa, amma yana da abubuwa masu illa. Idan kana son yin amfani da ketamine, tabbas ka yi magana da likita ka.

Idan kana shan kwayoyi, yana yiwuwa ka sha ketamine. Ketamine na iya zama mai amfani wajen warshawar cututtuka da yawa, amma yana da abubuwa masu illa. Idan kana son yin amfani da ketamine, tabbas ka yi magana da likita ka.

Idan kana shan kwayoyi, yana yiwuwa ka sha ketamine. Ketamine na iya zama mai amfani wajen warshawar cututtuka da yawa, amma yana da abubuwa masu illa. Idan kana son yin amfani da ketamine, tabbas ka yi magana da likita ka.

Idan kana shan kwayoyi, yana yiwuwa ka sha ketamine. Ketamine na iya zama mai amfani wajen warshawar cututtuka da yawa, amma yana da abubuwa masu illa. Idan kana son yin amfani da ketamine, tabbas ka yi magana da likita ka.

Idan kana shan kwayoyi, yana yiwuwa ka sha ketamine. Ketamine na iya zama mai amfani wajen warshawar cututtuka da yawa, amma yana da abubuwa masu illa. Idan kana son yin amfani da ketamine, tabbas ka yi magana da likita ka.

Idan kana shan kwayoyi, yana yiwuwa ka sha ketamine. Ketamine na iya zama mai amfani wajen warshawar cututtuka da yawa, amma yana da abubuwa masu illa. Idan kana son yin amfani da ketamine, tabbas ka yi magana da likita ka.

Idan kana shan kwayoyi, yana yiwuwa ka sha ketamine. Ketamine na iya zama mai amfani wajen warshawar cututtuka da yawa, amma yana da abubuwa masu illa. Idan kana son yin amfani da ketamine, tabbas ka yi magana da likita ka.

Idan kana shan kwayoyi, yana yiwuwa ka sha ketamine. Ketamine na iya zama mai

amfani wajen warshawar cututtuka da yawa, amma yana da abubuwa masu illa. Idan kana son yin amfani da ketamine, tabbas ka yi magana da likita ka.

Idan kana shan kwayoyi, yana yiwuwa ka sha ketamine. Ketamine na iya zama mai amfani wajen warshawar cututtuka da yawa, amma yana da abubuwa masu illa. Idan kana son yin amfani da ketamine, tabbas ka yi magana da likita ka.

Idan kana shan kwayoyi, yana yiwuwa ka sha ketamine. Ketamine na iya zama mai amfani wajen warshawar cututtuka da yawa, amma yana da abubuwa masu illa. Idan kana son yin amfani da ketamine, tabbas ka yi magana da likita ka.

Idan kana shan kwayoyi, yana yiwuwa ka sha ketamine. Ketamine na iya zama mai amfani wajen warshawar cututtuka da yawa, amma yana da abubuwa masu illa. Idan kana son yin amfani da ketamine, tabbas ka yi magana da likita ka.

Idan kana shan kwayoyi, yana yiwuwa ka sha ketamine. Ketamine na iya zama mai amfani wajen warshawar cututtuka da yawa, amma yana da abubuwa masu illa. Idan kana son yin amfani da ketamine, tabbas ka yi magana da likita ka.

Idan kana shan kwayoyi, yana yiwuwa ka sha ketamine. Ketamine na iya zama mai amfani wajen warshawar cututtuka da yawa, amma yana da abubuwa masu illa. Idan kana son yin amfani da ketamine, tabbas ka yi magana da likita ka.

Idan kana shan kwayoyi, yana yiwuwa ka sha ketamine. Ketamine na iya zama mai amfani wajen warshawar cututtuka da yawa, amma yana da abubuwa masu illa. Idan kana son yin amfani da ketamine, tabbas ka yi magana da likita ka.

Idan kana shan kwayoyi, yana yiwuwa ka sha ketamine. Ketamine na iya zama mai amfani wajen warshawar cututtuka da yawa, amma yana da abubuwa masu illa. Idan kana son yin amfani da ketamine, tabbas ka yi magana da likita ka.

Idan kana shan kwayoyi, yana yiwuwa ka sha ketamine. Ketamine na iya zama mai amfani wajen warshawar cututtuka da yawa, amma yana da abubuwa masu illa. Idan kana son yin amfani da ketamine, tabbas ka yi magana da likita ka.

Idan kana shan kwayoyi, yana yiwuwa ka sha ketamine. Ketamine na iya zama mai amfani wajen warshawar cututtuka da yawa, amma yana da abubuwa masu illa. Idan kana son yin amfani da ketamine, tabbas ka yi magana da likita ka.

Idan kana shan kwayoyi, yana yiwuwa ka sha ketamine. Ketamine na iya zama mai amfani wajen warshawar cututtuka da yawa, amma yana da abubuwa masu illa. Idan kana son yin amfani da ketamine, tabbas ka yi magana da likita ka.

Idan kana shan kwayoyi, yana yiwuwa ka sha ketamine. Ketamine na iya zama mai amfani wajen warshawar cututtuka da yawa, amma yana da abubuwa masu illa. Idan kana son yin amfani da ketamine, tabbas ka yi magana da likita ka.

Idan kana shan kwayoyi, yana yiwuwa ka sha ketamine. Ketamine na iya zama mai amfani wajen warshawar cututtuka da yawa, amma yana da abubuwa masu illa. Idan kana son yin amfani da ketamine, tabbas ka yi magana da likita ka.

Idan kana shan kwayoyi, yana yiwuwa ka sha ketamine. Ketamine na iya zama mai amfani wajen warshawar cututtuka da yawa, amma yana da abubuwa masu illa. Idan kana son yin amfani da ketamine, tabbas ka yi magana da likita ka.

Idan kana shan kwayoyi, yana yiwuwa ka sha ketamine. Ketamine na iya zama mai amfani wajen warshawar cututtuka da yawa, amma yana da abubuwa masu illa. Idan kana son yin amfani da ketamine, tabbas ka yi magana da likita ka.

Idan kana shan kwayoyi, yana yiwuwa ka sha ketamine. Ketamine na iya zama mai amfani wajen warshawar cututtuka da yawa, amma yana da abubuwa masu illa. Idan kana son yin amfani da ketamine, tabbas ka yi magana da likita ka.

Idan kana shan kwayoyi, yana yiwuwa ka sha ketamine. Ketamine na iya zama mai am

- NAC (mg 600–1800 a rana, an rarraka, da abinci): yana maido da tsari na glutamate a cikin nucleus accumbens. Matsalar glutamate wacce ke faruwa sakamakon barin NMDA antagonist ta amsa ga hanyar cystine-glutamate da NAC ke samarwa. Ka fara nan yanzu.
- Magnesium glycinate (400–600mg na magnesium, safiya da daddun shekara): yana hana aikin NMDA ta hanyar halita, wanda ke samar da tsarin canji mai sauƙi ga yawan glutamate.
- L-Theanine (200–400mg, idan ya zama abu wajibi): yana da tasiri kan NMDA a wani sashi, kuma yana rage yawan tunani da damuwa waɗanda ke faruwa bayan amfani da NMDA.
- Glycine (3–5g, safiya): Wannan abu yana taimakon NMDA wajen daidaita karfin mai dakin ne lokacin barci. Hakan na iya zama abin mamaki, amma ƙara glycine tana taimakawa tsarin NMDA ya daidaita bayan an hana shi aiki na ɗawainiya.
- Omega-3 DHA (2g ko fiye kullum): Yana ba membainin neuron tallafi don yanayin mai karɓar NMDA; yana hana ciwon ƙwaƙwalwar ido.

4.4 — Sake gina serotonin.

⚠ KA FARO AMFANI DA 5-HTP NE BA SAURA DAKIKA 3–5 BAYAN KA YAKESHO DA DXM. AMFANI DA WANNAN ABU A KASHE ZAI HAƊA CIKIN SEROTONIN SYNDROME, WAƊANDA AKWATA WASU MAGANINWA NA DXM KE HANTA, SAMA DA KARA SHIGAR SEROTONIN. WARNING DIN DAKE A MARKIYAR KETAMINE YA YI AIKI NAN.

- 5-HTP (50–100mg, daren - bayan kwanakin 3–5): wani abu da ke samar da serotonin, kuma yana taimakawa wajen rage damar SERT a cikin jiki, wanda DXM yake nuna. Kada ku haɗa shi da kowane nau'in SSRI, SNRI, ko MAOI.

- L-Tryptophan (500–1000mg, safiya, ba tare da abinci mai girma ba): wata hanya madadin 5-HTP — wani abu da ke samar da serotonin, yana aiki ne ta hanyar sauƙi. Amfani da ɗaya daga cikin waɗannan kawai.
- Inositol (4–8g, an rarraka): yana motsa mai da sauri na masu karɓar serotonin; yana hana damuwa; ya dace ga damuwar zamantakewa wacce sau da yawa ke haifar da amfani da DXM.
- EPA mai yawa na omega-3 (2–4g kullum): yana hana ciwon, kuma yana taimakawa wajen inganta yanayin zuciya don sassaucin da ake samu a cikin serotonin.

4. 5 — Yadda ake kula da HPPD wanda ya taso sakamakon amfani da allura mai yawan adadin DXM.

Yawan amfani da DXM, ko kuma amfani mai tsawon lokaci a matakin na uku da na hudu, na iya haifar da abubuwan da ke kama da HPPD (hallucinogenic persisting perception disorder) — wanda yake cikin nau'in canje-canje da ake gani a mutanen da suka yi amfani da ketamine da wasu magunguna. Wannan littafin ya zayyyana HPPD a bangare na amfani da magungunan hallucination; hanyoyin NMDA da sigma-1 na DXM sun sanya shi cikin wannan nau'in, don haka yana da yuwua ne ya haifar da HPPD.

- Yin ƙarshen amfani da DXM gaba ɗaya: GABAIN da masu karɓar sigogi na sigma-1 ba za su sake samun adadi da damuwa a karkashin ci gaban motsa jiki. Wannan abu ne da ya kamata a aiwatar.
- Ceto daga amfani da cannabis: matsalar launi (HPPD) wacce aka samu a cikin mutanen da suka yi amfani da magungunan hallucinogenic, ta kuma iya faruwa ga waɗanda suka yi amfani da DXM. Amfani da cannabis shi ne abin da ake fi yawan zargi cewa ya haifar wannan matsala.
- Tsarin kula da HPPD daga sashin na 4 na littafin LSD ya ne za a bi: abubuwan hana faduwa wa jini (EGCG, alpha-lipoic acid, NAC, vitamin C, DHA), inganta barci, sarrafa damuwa, kuma kada a yi amfani da maganin SSRI ɗaya (wanda zai iya haɓaka alamun gani).
- Idan alamun da ke faruwa a ido na ci gaba kuma suna cutarwa, har ma bayan wani lokaci mai tsayi (4 ko fiye) bayan an daina amfani da gilindi, ya kamata a yi gwajin jinin da kuma bincike game da lafiyar mutum. Clonazepam (a cikin ƙanƙantar da lokaci) da lamotrigine sun nuna cewa su na iya taimakawa wajen magance HPPD.

4.6 — Magance Matsalolin da Ke Haɓakawa.

THE CENTURION — DXM ya zama wani maganin. Samun nasarar farfadowa yana buƙatar gano matsalar da ta haifar.

Tarihin C-37 na wannan littafin (wanda ke da taken "Binciko Yadda Abubuwa Ke ɓacin Hanyoyi") yana dacewa a nan: 'kowane abu da ake so ya nuna wani abu,

kuma kowane abu da yake nuni yana nuna wani abu da yakamata a gyara.' Ga wadanda suke amfani da DXM, wannan alama ta fi yawa:

- Depression: sau da yawa ita ce babban abin damuwa, musamman a cikin matasa da wadanda suka girma. Aiwatar da gwaji na 5-MTHF (depression wacce ta taso saboda MTHFR ta fi yawa kuma za ta yi amfani da 5-MTHF ba tare da buƙatar yin amfani da SSRI). Idan wahala ta sake bayyana a cikin makonni 6 bayan an daina shan abubuwa, aiwatar da gwaji na likita. Amfani da SSRI ya cancanta, amma dole ne a daina shan DXM gaba ɗaya - kada ku haɗa su.
- ADHD: Adadin mutanen da ke da ADHD amma ba a gano ba ya fi yawa a cikin wadanda suka lalata ta amfani da DXM. Ya zama wajibi a yi gwaji don ganin ko wanda yake fama da ADHD ne, musamman a farkon kokarin janyewa. Ana iya amfani da magunguna waɗanda ba su haɗa da stimulants (atomoxetine, guanfacine, viloxazine) ga mutanen da ke damuwa game da amfani da stimulants, yayin da suke ƙoƙarin janye daga DXM. Magungunan ADHD da suka haɗa da stimulants na buƙatar bincike mai tsanani don a duba yadda fa'idodi da hatsarori za su iya tasiri, kuma ya zama wajibi a tafi zuwa ga likita mai ilimi game da maganin addiktuwa.
- Matsalar damuwa a al'umma: Abubuwan da DXM ke haifarwa ga jikin mutum, kamar su tasirin sa akan sigma-1 da serotonin, na iya kawar da damuwar al'umma kuma yana ba mutane wani yancin zamantakewa. Ana amfani da Buspirone (wanda bai addatu ba), CBT, da magungunan SSRI (bayan an daina amfani da DXM gaba ɗaya) don warshafar matsalar.
- Matsalolin da suka haifar da damuwa da PTSD: Abubuwan da DXM ke haifarwa na iya taimakawa wajen kawar da wahala — irin yadda ketamine yake inganta tsarin tunani daga abubuwan da suka cutar. Amfanawa da EMDR, CPT, ko wasu hanyoyin magance matsalar trauma, tare da tsarin al'ajabi.

4.7 — Sake gina barci.

- Magnesium glycinate (400mg na magnesium, da yamma): Yana motsa NMDA kuma yana ba GABA taimako.
- Glycine (3-5 gram, dakika 30 kafin barci): Yana rage yawan jinin jiki kuma yana tallafawa masu karɓar NMDA.
- L-Theanine (200mg, safiya): yana ƙara yawan waven alfa da kuma inganta aikin NMDA.
- Melatonin (0.5–1mg, ana ɗaukar ta a wani lokaci na dabi'a): alama ce ta tsarin circadian don gyara tsarin barci da kumbiya.
- 5-HTP (50mg, daren, bayan kwanaki 3–5): yana taimakon canjawar serotonin zuwa melatonin, wanda ke inganta barci.

Tsarin sautin da ke cikin wannan littafin don hana insomnia, wanda yake amfani da abubuwa masu ban mamaki/mai kawar da hankali: sauti mai sauƙi, drone, theta binaural beats (4–8 Hz); ƙaramar murya; kada a yi amfani da sautin da ke da canje-canje. Bayanin musamman game da DXM: kada a yi amfani da waƙoƙi daga

wuraren da ake amfani da shi – tunanin jin sauti na iya zama mai ƙarfi kuma yana iya haifar da sha'awar sake amfani.

4. 8 — Tallafin peptides.

Fasfurin amino.	Me ke sa ya zama abu mai mahimmanci don farfadowa daga amfani da DXM?	Lokaci.	Notes
BPC-157	NMDA receptors masu sarrafa ayyuka; daidaita matakan dopamine da serotonin; gyara tsarin gaba da huhu; gyara ƙwayoyin jini na ciki (wannan yana da amfani ga wadanda suka sha acetaminophen).	Ranar farko da kuma kowanne yau – kullum.	BPC-157 yana da tasiri a jikin mutum kuma yana taimakawa wajen warshawar cututtuka uku masu mahimmanci (NMDA, serotonin, da ciki). An tabbatar da cewa yana gyara sanyaya cikin jini, wanda hakan ya zama abu mai muhimmanci ga wadanda suka sha acetaminophen. Ana iya shan shi ne ta bakin inuwa, kuma wannan ya fi sauƙi.
Selank	Magani don kawar da damuwa wanda yake aiki ta hanyoyi biyu: GABA da serotonin. Ba yana haifar da ƙwayoyin narkewo ba; kuma yana magance damuwar da ke haifar da amfani da DXM, da kuma damuwar da ke faruwa bayan an daina amfani da NMDA.	Watan 1-8, idan ya cancanta.	Don amfani da DXM saboda damuwa, wanda ke nuna cewa COMT yana taimakon rage damuwa ta hanyar tasirin DXM akan sigma-1 da NMDA, Selank na ba ƙarfinsa ga jikin don kawar da damuwa ba tare da zama addikti. Ana amfani dashi a cikin kwalben numfashi.
Semax	Wannan ya haɗa da: * BDNF upregulation; * inganta ilimi; * tsara dopamine. DXM ta hana NMDA, kuma yanayin ADHD yana iya lalata wajan gaba na kwalliya (prefrontal cortex), amma gyaran da ake samu ta hanyar BDNF na iya magance wannan matsala.	Watan na biyu da ke gaba.	Matsalolin tunani da ake samu a lokacin samun lafiya daga amfani da DXM – irin su rashin hankali, wahala wajen neman kalmomi, kuma juyar da sauri – na nuna matsalar aikin kwatsakwar da ke cikin gaba ɗaya (prefrontal cortex) saboda hana NMDA, kuma idan akwai ADHD, hakan ya ƙara. Abin da Semax yake yi na ƙarfafawa BDNF yana taimakon

			waɗannan abubuwa biyu a lokaci guda. Ya shafi ta hanyar numfashi.

Sashe na 5 - Tausayin DXM - Fahimta da Yadda Za A Dakatar Daga Cikin Shi.

THE CENTURION — Halin da Zai Yana Samuwa a cikin Sa'o'i 10 a Kowane Magunguna — Tsarin Matsalar Magungunan Ba Dokta Ba.

Cigon DXM yana da tsari na musamman wanda ya samo asali ne daga sauƙin samun sa: hanyar tunanin amfani zuwa ga samuwar abu ta gaba ce, kuma wannan hanya ta fi sauri fiye da wasu abubuwan da ke cikin wannan jerin. Cigon opioid yana buƙatar neman wurin siya. Cigon stimulants yana buƙatar wanda zai sayar maka ko wata hanya. Cigon DXM yana buƙatar kasancewa kusa da ɗakunan kwadonta kuma yana buƙatar kuɗi na N8. Yadda za a dakatar da cigon ya kamata ya yi a cikin minti 10 tsakanin lokacin da ake ji da halin damuwa zuwa lokacin shiga ɗakin kwadonta.

DXM Craving Trigger Map

Ba za a yi amfani da shi ba.	Halin da ke ƙarƙuzu.	Tsaurarawa.
Wajen wucewa gefe da gidan magani ko kantin sayayya, kuma kake ganin wuri inda ake sayar da abubuwan da suka dace don magance ciwon suko da zazzabi.	Wannan shi ne abu mafi yawan da ake amfani dashi, kuma wanda yake da alaƙa da magungunan da ake sayayya ba tare da girbin likita ba. Kusa da wurin inda akwai abubuwan narkewar narkewa na iya haifar da tunanin son narkewa kafin mutum ya yanke wata shawara a zahiri.	Wajen da za su iya biya don kaucewa kasuwannin magani yayin farkon samun lafiya. Idan ya zama dole: yi alkawari kada ku shiga wajan maganin tari da sanyi kafin shigar kasuwar. Idan yiwuwa, sami wanda kuka aminta a halin da za ku je kasuwar magani a farkon samun lafiya. Dokokin minti 10: idan kun ji wahala, jira na dakika 10 kafin yin wata hukuma game da siye.
Rashin farin ciki.	Matsalar tashin hankali da ta haifar amfani da DXM ita ce mafi sauƙin abin da zai sa mutum ya yi tunanin yin amfani da shi. Lokacin da yanayin zamantakewa ya ragu - musamman a lokacin NMDA rebound da farkon zamanin kokarin kawar da wannan al'ada, inda akwai ƙarancin serotonin - idanun kwalla suna neman maganin da aka saba amfani dashi wajen inganta yanayin zamantakewa.	Tsarin magance rashin lafiya mai wahala ya kamata ya kasance aiki kuma na gaskiya: 5-MTHF, motsa jiki, haske, hulɗa da wasu mutane, kuma wani lokacin, kula daga likita. Tausayin yana nuni zuwa rashin lafiya mai wahala. Abubuwan ƙarin abinci da tsarin ayyuka na kai tsaye magance rashin lafiya mai wahala, wanda ke rage yawan tausan.
Itaƙa - zama	Amfani da DXM yawanci yana	Tsarin aikawa shine wani

waɗanne ba tare da wani abu da ke haifarwa maka motsi.	faruwa ne a wurin daya. Zama waɗanne ba tare da wata ayyuka ba na iya zama wani abu da jikin ya koyi — idan jiki ya saba da wannan yanayin, sai yake tunanin za a yi amfani da DXM. Tsoro da rashin lafiya su ne abubuwa masu haifar da amfani da DXM.	muhimmin tsari don inganta yanayi. Takaitaccen bayanin dokokin da ke cikin sashin 05 na wannan littafin, wanda ya shafi warshawar mutanen da ake kula da su daga amfani da DXM, yana mai bayyana yadda za a cika lokacin da aka shafe ana amfani da DXM. Warshawar ADHD – idan rashin kula da ADHD ke haifar da ɓarna mai wahala – shi ne wata hanya don inganta yanayi.
Tausayin da ke haɓaka, musamman taushin zamantakewa.	An samu sauƙi a cikin al'ajabi da kawar da damuwa ta amfani da sigma-1 agonism na DXM. Komawar damuwar a yanayin zamantakewa - musamman ga mutanen da ke da cutar damuwa a al'ajabi - yana haifar da buƙatar DXM, saboda ana tunanin shi ne maganinsa.	4-7-8 numfashi nan da nan. Kullawa da Selank idan ana amfani da peptides. Maganin damuwa (buspirone, CBT, SSRI bayan an daina DXM gaba daya). Damuwar ita ce alama — magance damuwar, ba kawai sha'awar.
Al'ummar intanet / abubuwa masu haifar wahala.	DXM yana da al'umma mai yawa a intanet, wacce ke da bayanin abubuwa da kuma rahotannin amfani. Yin amfani da wannan bayanai – ko ma kawai ne don jin labari – na iya haifar da sha'awar sake amfani da shi ta hanyar hotuna da labarai.	Dokokin 05 sun haɗa da yanayi na dijital: wasu al'ummomi, taron layi, da abubuwa waɗanda suka danganci DXM. Ya kamata a hana amfani da su wajen farkon kokarin samun lafiya. Tausayin yana da kyau; shiga cikin wannan abun ya haifar da buƙatar.

DXM CRAVING INTERRUPT - TSARIN DAKIKA BIYAR (A CIKIN LOKACIN DAKIKA GOMA).

1. TASHI DAGA TARIHI. Idan kana tafiya zuwa wajen magunguna ko kantin sayayya: dakata nan take. Dakata. Kar ka ci gaba da tafiya zuwa wurin abubuwan da ake sayya. Dokokin minti goma: yanke hukunci na siyarwa ya kamata ya faru ne bayan minti 10 bayan tunanin so. Wannan lokaci ne da wannan tsarin ke aiki.
2. AYYUKA NA 4-7-8: AIKE AKARWA BIYU. Tausayin shan abubuwa ba bisa ƙididdiga na iya faruwa cikin sauri saboda samfurin yana kusa. Tsarin vagal shine wani abu mai saurin amsawa da zai hana wannan. Yi waɗannan ayyuka biyar yayin tsayawa ko kuma canjanta hankali.
3. Kamar yadda ake amfani da NAC da magnesium (ko kuma a lura domin amfanin su a wani lokaci). Wadannan abubuwan ƙamshin jiki suna magance wahayin NMDA da glutamate, wanda ke haifar da buƙatar. Buƙatar ta kasu kanta ne; yi maganin ta hanyar canje-canje na jikin mutum.
4. Matsalar da ke bayyana? Ciwon rai? Tausayi? Rashin buri/ɓace-ɓace? ADHD? Matsalar da ke ƙarƙuzu tana nuna abin da yake faruwa. Sanya wa

matsalar suna yana taimakawa wajen samun magani, ba kawai maganin al'ada ga rashin son abu.

5. Canje hanya ko wurin da kake zuwa. Idan abin da ya haifar matsalar shine kusanci gidan magani: yi wata hanya. Kar ka shiga cikin ginin. Canje wurin da ake ciki shi ne mafi sauƙin hanyar magance matsala idan abu da ya haifar ta shine kusancin gidajen magani.
6. Tuntuɓi. Sannu ko kira ga wadanda ke taimaka muku. Bayyana abin da ya haifar wannan. Tausayin OTC a lokacin da kakewa kadai na iya zama mai hatsari saboda cikakken hanyar amfani - wane abu, siye, amfani - za su iya faruwa a cikin izoli kuma ba a gani ba. Tuntuɓo yana kawar da wannan izoli.
7. Yi amfani da hanyar narkakewa/canjawar hali wacce ke cikin halin ku. Daga sashin 6: NSDR, taron jama'a, motsa jiki mai ƙarfi, saurayin waƙoƙi. Tausayin yana ne don wani yanayi – samar da wata hanya zuwa wani yanayi mai dacewa.

Sashe na 6 - Yadda ake yawan amfani da maganin DXM: Tsara hanyoyin samun damar amfani da shi a cikin jihohi.

THE CENTURION — Centurian Paper C-28 an amfani da shi a kan DXM — Rashin magana da ya kasance nan duka.

Duk wani abu da DXM ke yiwa mutum, ya danganta da yadda jikin sa ke amsa shi. Tsarin da ake amfani dashi don inganta lafiya yana da kyau kuma ya dace da abin da ake so.

- Ga waɗanda ke neman fita daga halin da ake ji: jagorar ketamine ta kuma taßaßßen tsari na amfani da abubuwa – tana ba da shawara akan:

  * Meditation don rage yawan aikin DMN.
  * NSDR/yoga nidra don samun yanayi iri ɗaya da fita daga halin da ake ji.
  * Holotropic breathwork don samuwar yanayi na canje-yanje ba tare da amfani da ƙwayoyi ba.
- Ga wanda ke neman sauƙi daga damuwa: jagorar MDMA ta da tsarin amfani na halita – tattaunawa mai gaskiya da mutane don ƙara yawan oxytocin da serotonin, motsa jiki don haßaka endorphin da serotonin, kuma shiga cikin al'umma.
- Ga masu binciken sha'awa: tsarin "mai jagorar LSD" don tunani – wata hanya mai tsari da takarda ta yanayi marasa yadda aka saba, da kuma al'umma don yin tafiya cikin su.
- Magance alamun ADHD: Maganin ADHD – maganin da ba su ƙunshe da stimulants, hanyoyin kula da halaye, yanayi mai tsari, kuma "compendium's dopamine architecture". Samun aikace-aikacen da ke samar da hankali na gaskiya da ɗandana: waƙa, wasanni masu amfani da jiki, ƙirƙirar shirye-shirye (coding), ko kowane ɗiganci.

Gidajen da aka gina ta amfani da kayan halita wa jihar DXM.

Menene abubuwan da DXM ke samarwa?	Madadin halitta.	Yadda ake aiwatarwa	```text
			Ba daidai ba ne.
			``

Tarihin wahala - hana aikawar DMN, rage hayaniya.	Tafarkar (halaye na zurfafa tunani); NSDR; fasaharsa ta numfashi ta	Yin amfani yau-hauƙi - ƙaramin lokaci na minti 20. Dharma Recovery (Tsarin 04). NSDR: minti 20–30 kullum, a cikin wuri, ta	An samu cewa, hanyar da DXM ke amfani da ita wacce ake kira NMDA ta haifar da raguwar aikin DMN, irin na ketamine, kuma irin abin da ana samu ne ta hanyar yin addu'a da horo. Mai amfani da DXM ya taba

	holotropik.	hanyar jagorar hankali. Sabunta jiki ta hanyar numfashi tare da mai jagora.	samun wannan ci gaban. Wannan horo yana samar da hanya mai sauƙi, wacce ba ta da farashi kamar $8, kuma ba ta lalata jini.
Wadatarkin hali da damuwa (sigma-1 + SERT).	Karfi; al'adu da haɗin gwiwa; dariya; waƙa.	Ƙwarin motsa jiki yau da kullum. Zamanin shakatawa da mutanen da kake amfani da su. Wasanni da nishaɗi. Kunshe da waƙoƙi masu kyau.	Saduwar da DXM ke samu wajen inganta hali, ta amfani da sigimar-1 da kuma abubuwan da suka shafi serotonin, ana iya samun su ne ta hanyar tsarin serotonin da endorphin na halita. Waɗannan abubuwa suna ɗaukar lokaci kafin su haske, amma suna ƙara yawa ba su rage ba.
Taurin zamantakewa da ya kawar da damuwa.	CBT don damuwa ta zamantakewa; buspirone; horo na yankewa; al'umma.	CBT-based social anxiety program (MBSR, CBT groups, individual therapy). Tasiri a hankali akan yanayin zamantakewa – fara ne da wajen da ake ji da amanci. Buspirone (duba likita, ba narkewa ba).	Yawan sauƙin zamantakewa da DXM ke kawo ta hanyar tasirin sa akan sigma-1 da serotonin, za a iya samu ta hanyoyin jikin mutum ne, idan ana kokarin. Kokarin yana ƙunshewar shiga cikin al'amura kuma yadda ake yin shi shi ne, a fara ne daga wuri mai sauƙi zuwa wuri mafi wahala. Wannan abu na ɗaukar lokaci, amma ya zama abin da kai kaɗai za ka iya amfani dashi.
Binciken ilimi.	Adadi mai tunani; tankuna masu tserewa; numfashi; zurfin tafarkar zuciya.	Wata al'ada ta tunani da ake aiwatarwa yadda ya kamata. Taron shakatawa a cikin jakar ruwa kowane wata. Horon numfashi na Holotropic akwai lokuta. Taimakon tunani kullum, domin samun matakin zurri.	Matsayin da DXM ke samu a jikin mutum, wanda ya haɗa da manyan sassa daban-daban, yana samar da abubuwa iri biyu: rasa wahayi da kuma al'ajabi. Al'adun tunani sun yi bincike game da wannan yanayin ne tsawon shekaru dubba. Waɗannan ayyukan suna ba da damar samun yanayi iri ɗaya, waɗanda suke kama da abin da DXM ke samarwa — ba tare da mummunan tasiri ko cutar jini ba.
Kulawa da alamun ADHD - mai da hankali da rage hayaniya.	Magance ADHD (daga magani da kuma ayyuka); tsarin tunani; yanayi mai tsari; motsa jiki.	Bincike daidai na ADHD da kuma magani mai dacewa, ko ya zama maganin da yake ƙara aikin jini ko mara irin wannan. Karamin motsa jiki kullum (tsakanin dakika 30 zuwa 45) wanda ke da mafi yawan	Idan DXM ana amfani dashi wajen kula da alamun ADHD, to magance ADHD yana kawar da abin da ke jawo amfanin wannan abu. Wannan shi ne mafi sauƙin hanyar magani, kuma mafi yawan mutane suke rasa ta a lokacin kokarin rayuwa ba tare da DXM ba. Maganin ADHD, da kuma sake fasalciyar tsarin dopamine na jiki, yana samar da

		shaida ba tare da amfani da magani ba don kula da alamun ADHD. Tsarin daidaito da yanayi.	hankali wanda DXM ke kawo, amma ta hanya mai amanci.

Ginin Farfajiya da Ya Dace Ga Adalanci.

THE CENTURION - Mutumin da ya gano DXM a shekaru 15 ba shi ne mutumin da ya gano heroin a shekaru 30.

DXM ana amfani da shi sosai ne a cikin matasa da kuma manyan yara. Tsarin gyaran hali don wannan ƙungiyar yana da abubuwa na musamman waɗanda tsarin gyaran hali na yawan manya ba su yi maganin ba:

- Yin bayyanar kai: Samun lafiya a shekarun muradi yana faruwa tare da muhimmin ayyukan ci gaban mutum, wato yin bayyanar kai. Mutumin ba ya sake samun wani nau'in hali da ya riga ya yi kafin amfani da DXM — wanda kuma hakan na iya kasancewa cewa bai sami irin wannan halin gaba ɗaya ba kafin shigar da DXM. Samun lafiya, a wasu lokuta, yana nufin yin bayyanar kai ne kawai.
- Ga matasan da ke zaune tare da iyalansu, iyali na ɗaya daga cikin muhimman abubuwan da ke taimakawa wajen samun lafiya. Membobin iyali waɗanda suka fahanta yadda DXM yake aiki – kuma waɗanda suke ganin cewa ba kawai 'maganin tari' ne – za su iya bada goyon baya mai amfani. Taimakon da ake samu daga likitocin iyali sau da yawa yana zama abu na gaske.
- Ɗaya daga cikin abubuwan da ke damun dalibai ne rashin lafiya a tunani wanda ya faru yayin jinin DXM, musamman idan ADHD ba a kula ba, kuma wannan na iya tasiri kai tsaye ga yadda ake yin karatun. Ƙididdigar ta makarantar, tallafin da ake samu don ADHD, da hadin gwiwa tsakanin malamai da masu shawara sune wasu hanyoyin da za su taimaka wajen samun lafiya.
- Hawayen da ake samu a tsakanin wasu mutane: dangantaka da ake samu a tsakani saboda amfani da DXM na bukatar canji kamar yadda kowane wuri inda ake amfani da ƙwayoyi yake buƙata. Samun abokai waɗanda ba sa amfani da ƙwayoyi – ta wasanni, fasaha, kungiyoyin ilimi, al'ummomin sha'awa – shi ne mafi mahimmancin hanyar canji na zamantakewa ga matasa.
- Ci gaban da ya tafi da sauri: wasu yara masu amfani da DXM sun yi amfani da halayen rabin wahala da canje-canje na tunanin wannan abu ne don shawo kan wasu al'amuran ci gaba (jinsu, kimanta kansu, matsalar iyali, tambayoyin game da rayuwa) waɗanda ba su da hanyoyi masu kyau don sarrafa su. Samun lafiya ya haɗa da ƙirƙirar waɗannan hanyoyin – ta hanyar magani, ɗabi'a, da al'umma mai gaskiya.

Sashe na 7 - Yadda ake amfani da Shirin *Recovery Kernel*: Jagorar Tsari.

Fasfa.	Tsarin aiki.	Babban batu.	```text
			DXM-na da bayanin kula.
			``

Binciken lafiyar jini da tsaro (kwanaki 0-7).	Likita; gwajin aikin jini; Sashe na 0 na wannan littafin.	Binciken yuwuwar samun damuwa da acetaminophen; gaggawar amfani da NAC; binciken yanayin HPPD na asali; bincikar cuta mai tsanaki.	Idan an samu wani abu mai dauke da acetaminophen, yi amfani da NAC nan take kuma duba aikin jini na ciki a cikin wata ɗaya. Wannan shi ne kawai hanyar gyara cutar DXM wacce ta da daraja ta lokaci kamar abubuwan da ke cikin sauran jagorar. Saura dukkanin abubuwa za su iya yin amfani da tsarin, amma ba za a iya dage binciken lafiya na jini ba.
Asalin halitta (rananan 1-14).	Protocol 07, Protocol 09, Protocol 17	NAC (NMDA + jini), magnesium, 5-MTHF, abubuwan da ke hana bacci, L-theanine, glycine.	NAC a ranar farko – yana da ayyuka biyu (gyara tsarin NMDA glutamate da kuma tallafawa jini). Magnesium a ranar farko. 5-MTHF a ranar farko. 5-HTP: jira har zuwa kwanakin 3–5 bayan ƙarshen amfani da DXM don kauce wa cutar serotonin saboda hana SERT. Farawa da maganin barci nan take.
Taswirar Genoma (Watan 1-4)	CYP2D6 gwaji; SLC6A4; COMT; MTHFR; DRD4/DAT1	CYP2D6 matakin samar da abubuwa; alamu na tsari a cikin jini waɗanda ke haifar da cutar ADHD; tsarin serotonin; methylation.	CYP2D6 shine gwajin jandi mafi mahimmanci wajen inganta lafiya bayan amfani da DXM – yana bayyana dalilin yadda abubuwa suka faru kuma yana ba da shawara kan tsaron lafiya a cikin maganin gaba. Alamar jandi na ADHD (DRD4, DAT1) suna ƙayyade ko binciken ADHD ya zama abu mai mahimmanci.
Magance Matsalolin da Ke Kawo Cututtuka (Watan 2-12).	Psikiyatri; masanin ADHD; CBT; Sashe na 4.6.	Magance rashin shan wahala; ganowa da kula da cutar ADHD; magance tashin hankali; yiwa mutanen da suka samu wani mummunan lamari taimako idan ya cancanta.	Wannan shi ne mafi mahimmancin hanya ta wani lokaci don farfadowa daga amfani da DXM. Abun da ake amfani dashi yana warware matsala. Gano matsalar da kuma magance ta ta hanyoyin likita na daidaito, yana kawar da babban dalilin da ya sa mutum ke amfani da shi. Ba tare da wannan hanya ba, farfadowa zai iya kasancewa wanda yake da rashin cikawa.
HPPD –	Sashe na 4.5	Yin watsi da shan	Matsalar launi da ke tasowa

Tsarin kula da cutar (ma'aɗin 1 zuwa 8 idan ta kasance).	na wannan jagorar; tuntuɓi likita idan yanayin ya tsanantu.	cannabis; haɓaka antioxidants; barci; sarƙaɗi.	sakamakon amfani da DXM yawanci ta fi tsanwa fiye da matsalar launi da ke tasowa sakamakon amfani da wasu ƙwayoyi, amma tana biyo bayan yadda ake kula da irin wannan matsalolin. Yawancin al'amuran sun warke cikin makonnin da suka wuce zuwa watanni bayan a daina amfani da abubuwan da ke haifar da matsalar. Daina amfani da cannabis shi ne mafi mahimmanci a cikin duk magungunan da za su iya taimakawa.
Architecture na Samun Damamanci (Watan 1-6)	Tsarin 04 (taimako), Tsarin 03 (karfi), Sashe na 6 na wannan jagorar.	Tafarkin yini/NSDR; motsa jiki mai karfi; al'umma; tsarin da ke da alaƙa da aikin DXM.	Tsarin samun damar amfani da kayan aiki na yakini ya kamata a gina shi don dace da aikin da DXM ke yi. * Watsi da damuwa: tafiya cikin tunani + NSDR. * Babban yanayi: motsa jiki + huldɗa. * Yin huldɗa: CBT + horo. * Mai hankali ga mutanen da suke da ADHD: maganin ADHD + motsa jiki. Dace da tsari da abin da yake nufi.
Idan uwamanci da tsawaita rawar bambance-bambance (watanni 3+).	Protocol 20, Protocol 21, C-28; al'adar tunani idan ya dace.	Wanda mutumin yake, ba tare da bayanin DXM ba; rayuwar wacce tsarin haɓaka mai nasara zai iya shiga.	Ga masu amfani da DXM 'yan kasa da shekaru 18 da kuma matasa: wannan ya kasance wani ɓangare na ƙirƙirar kansu, ba sake samun wanda aka riga ya yi ba. Al'adar tunani, aikin fasaha, da al'umma mai gaskiya - waɗannan ba su maye gurbin DXM ba. Waɗannan sune abubuwan da DXM ke dage.

Sashe na 8 - Halin Lafiya: Matsalar da Ba Za A Gani Ba.

Yawan amfani da DXM ba a yi masa magani sosai a cikin kula da lafiya, kuma akwai dalili na wannan: ba shi ne haramzai, ba a ɗauki matsayin alhali mai tsanani, kuma ana yinsa da wasu matasa waɗanda sau da yawa ba su kasance abokan cinikayya na gaba a cikin tsarin kula da addikti. Babu maganin da ake amfani dashi don magance matsalar DXM. Ba akwai umurnai na likitanci da suka riga aka shirya game da DXM. Yawancin likitoci sun samu horo kaɗan akan yadda ake kula da mutanen da suke cin DXM, sai dai a wajen kula da barazanar guba a cikin yara.

Abin da wannan ke nufi ga mutanen da suke neman taimako: wanda zaka iya buƙatar yin bayanin game da tsananin abin da kake fuskanta. Tsarin doka na 13 na littafin (Wannan Tattaunawar da Likita) yana dacewa kai tsaye.

8.1 — Tsarin kula da lafiya a lokacin samun wani abu.

- Aikin jinin da ake buƙata: AST, ALT, bilirubin, da GGT, don duba ko an sha acetaminophen a wani lokaci. Aiki na farko da kuma sake yin shi bayan watanni 3. Karamin tsayi yana yawa; idan akwai tsayin muhimanci, ya kamata a tura zuwa ga likitan ciwon iska.
- Binciken CYP2D6: shi ne mafi muhimmin gwajin da za'a iya amfani dashi wajen tantance tarihi na amfani da DXM. Hakanan, yana ba da bayanin game da tsaro na miyaƙaɗi a nan gaba, musamman ga duk miyaƙaɗi da CYP2D6 ke sarrafa su.
- Binciken ADHD: Bincike na likita mai amfani idan akace ana da ADHD. Wannan bincike yana ba da goyan bayan farfadowa kuma wata hanya ce ta kare lafiya ga marasa lafiya — rashin kula da ADHD na iya haifar da dawowar cuta a cikin abubuwa masu cutarwa daban-daban.
- Rashin lafiya da damuwa: Kayayyakin bincike na PHQ-9 da GAD-7 suna ba da ƙima ta farko. Aiwatarwa ga likita ko masanin ilimi don ganewar cuta da tsara magani.
- Wannan binciken HPPD: Idan alamu na gani waɗanda ba su da kyau suka ci gaba fiye da makonni 4 bayan an daina amfani da kwayoyi, ya zama wajibi a yi gwaji na jinin don dage wasu dalilai. Likitan mai ilimi ko masanin jijiyar ƙwaƙwalwa ne da ke da kwarewa a kan HPPD su ne zaɓi mafi kyau don yin wannan binciken.
- Binciken lafiyarmu na zuciya: idan an yi amfani da kayayyakin da ke dauke da decongestant a adadin da ba ya dacewa — aiwatar da gwajin ECG da kuma bincika matsin lamba.

8.2 — Tattaunawa da likita.

Lokacin da ake neman taimako na likita don warshawar amfani da DXM, yadda abin yake ya zama mai mahimmanci. 'Na sha adadi mai yawa na maganin tari' galibi yana haifar da rashin kulawa. Amma, lissafin harshen likita kamar haka na iya samar da amsa mai kyau:

Na yi amfani da dextromethorphan (DXM) ta hanyar amfani da adadi wanda ke haifar da sakamakon rabuwar jiki - a yawan [X] mg kowanne lokaci, kuma [mika]. Ina fama da [alamar gaske: tashin tsoro daga NMDA / tsarin serotonin yana lalacewa / fagen launi masu ci gaba / cutar hali]. Ina damuwa game da illa ga jini saboda amfani da acetaminophen, don haka ina son gwajin aikin jini. Ina so in yi gwajin CYP2D6 domin fahimtar yuwuwar illolin da na iya fuskanta. Kuma ina tsammanin ina da ADHD/cutar hali/tashin tsoro waɗanda suka haifar da amfani, kuma suna buƙatar magani daban.

Wannan labarin na canzawa daga kin amsa tambayoyin marashi zuwa tsara yadda za a yi masa magani.

8.3 — Iyakokin Sayayya da Kayan Taimakawa Don Rage Cututtuka

- Wajen siyan DXM: Jihar da dama na buƙatar tabbatar da shekaru (18+) wajen siyan DXM. Wasu kamfanonin kwalliyar magani sun ƙara shirin kula da siyarwa. CVS Pharmacy yana iyakance yawan DXM da za a sayi, kuma yana buƙatar takardar gida. Waɗannan ƙa'idoji na da nufin hana cutarwa - ga mutanen da ke neman samun lafiya, suna iya zama wata hanyar hana amfani.
- Matsalolin da suka shafi amfani da DXM: Shafin "DXM vault" na Erowid (erowid.org/chemicals/dxm) har yanzu shine mafi ƙima a cikin bayanan hana matsala game da amfani da DXM. Tambayoyin da William White ya rubuta game da DXM suna da muhimmanci.
- SAMHSA's Treatment Locator (findtreatment.gov): while DXM is rarely listed as a primary substance, substance use disorder treatment for comorbid depression, ADHD, and anxiety is appropriately addressed through the standard treatment locator.
- Teen Line: 1-800-852-8336 (ga matasa ne kawai) — taimakon da ake samu daga wasu matasa, waɗanda aka horar da su don amsa tambayoyin masu matsala.
- Text HOME zuwa 741741.

Kalmar ƙarshe.

THE CENTURION - Maganin gajiya wanda ya gaya maka gaskiya game da abin da ka buƙata.

DXM ba a tsara shi don yin abin da yake yi maka. Kamfanin Bayer ne ya ƙirƙire shi domin kawar da ciwon huhu. Amma ya kai ga matasa waɗanda suka gano cewa yana rage wani abu mai girma fiye da ciwon huhu - hayyacin tunanin yadda ake rayuwa, nauyin rashin kula da cutar da take damfara mutum ko ADHD, wahalar jin dadi a cikin al'umma saboda tashin hankali, kuma tambayoyin game da rayuwa waɗanda matasa suke yi ba tare da samun hanyoyi don amsa su.

Duk wani zaɓi da ake yi game da abubuwa, hakan yana nuna wata alama. Zaɓin DXM ya kasance ɗaya daga cikin alamun mafi bayanin a wannan jerin saboda alamar ta tausayi. Rage damuwa da NMDA blockade, ƙarfafa hali da sigma-1 agonism, kuma sauƙaƙe damuwa ta zamantakewa da serotonergic warmth – waɗannan ba su da kyau kawai don jin daɗi. Suna maganin da suka dace a kan matsala a cikin jikin mutum wanda tsarin kula da lafiya ya fiye masa ido ko kuma bai yi amfani da shi yadda ya kamata ba.

Matsalolin da suka bayyana saboda DXM yana kasuwa ba tare da girma ba sun kuma ɓace. Babu wanda yake ɗaukar cin amfani da maganin tari da farashi kamar $8 a matsayin al'ajabi. Babu wanda ke tambayar yaro mai sayan Robitussin abin da ke faruwa a gida, a makaranta, ko kuma a cikin tunaninsa. Abincin ya warware matsala ba tare da bayyana ba, kuma matsalar ta ci gaba da ɓacin.

Matsalolin da ake maganinsu:

* Depression – wani matsali na gaske, mai tasiri ga jikin mutum, kuma galau yawan lokacin yana danganta da rashin isassaffen samarwa saboda MTHFR. Ana iya magance wannan matsalin ta amfani da 5-MTHF, wanda ba za a samu a wasu nau'o'in magunguna kamar SSRIs.
* ADHD – matsala ce ta yadda jikin mutum ke aiki, wacce ta sa mutum ya rasa hankali. Maganin da ya dace na iya inganta hankalin mutum, irin abin da DXM yake samarwa ta hanyar hana wasu receptors su yi aiki.
* Taurarin zamantakewa – yanayin jikin mutum wanda ke ganin kowane nau'i na shiga cikin al'umma yana da hatsari. CBT (Cognitive Behavioral Therapy) da horo kan yadda ake fuskantar al'umma suna inganta damar jiki, irin abin da wasu magunguna suke samarwa.
* Tambayoyin game da rayuwa – tambayoyi ne waɗanda akwai hanyoyin amsa a cikin addinan da suka kasance shekaru tsawon lokaci. DXM na iya zama hanya ta gaggawa wajen samun amsar wannan tambayoyin, amma tare da wasu illolin. na NMDA da illa ga jini.

Maganin tari ne ya gaya maka gaskiya: tsarin sarafinku yana buƙatar wani abu. Samun nasara shine gano menene wannan abun da yake buƙata - kuma ƙirƙirar yanayi wa jikin ka don samar da shi.

Sanyin da ya ke kawo damuwa ya ƙare lokacin da kake amfani da DXM. Samun lafiya yana nufin fahimta cewa wannan sanyi na iya zama abin da za'a iya sarrafa shi. Tsarin jinin ana gina shi don sarrafa irin wannan abu. Abin da ka buƙata shine

kayan aiki na dama kuma wanda zai ɗauki abin da sirop ɗin ke nufi a yadda ya kamata.

— — —

DXM: rage cutarwa a www.erowid.org/chemicals/dxm | Teen Line: 1-800-852-8336 | Saƙon da za zai taimaka cikin damuwa: rubuta HOME zuwa 741741.
*Duba dukkan tsarin da aka ambata a cikin littafin *Recovery Kernel Complete Centurion Compendium*.*

Crisis: call or text 988 | Emergency: 911 | SAMHSA: 1-800-662-4357

⚠ KUNGULIN KAWO CUTA – BA TAHAYA TA LALYE BA.
*Yadda ake dawowa lafiya daga amfani da DXM ta amfani da **Recovery Kernel** | Jerin Takaitaccen Bayanin Game da Kowane Makon Ciwon.*